

بستان النخل

دره سنبل



كريمات مرطبة للجمال

اليزابيث آردن



احتفظي بمستحضرات اليزابيث
أردن في مكان بارد

نعم ضعي كريم ولوسيون أردن في الشلاجة فهذا هو الوقت الذي يتطلب وهج
الشمس وهجير النهار نظافة البشرة وتألقها ونعومة الجلد وملاسته باستعمال
مستحضرات اليزابيث أردن
واليك طريقة اليزابيث أردن لتحتفظي بجمالك طول الصيف

للتنظيف : كريم أردينا أو كريم فلو في كلينسينج

للتطبيب : استعملي أردينا لوسيون أو سبيشيل استرنجنت

للتنعيم : استعملي كريم أورنج سكين أو فلغا كريم

ملحوظة: بودين كريم كريم خيالي يلائمك اذا كنت من صاحبات البشرة المسامية أو الدهنية

Elizabeth Arden

تباع في المحلات الآتية

بالقاهرة :	بمصر الجديدة :	بالسويس :	بالاسماعيلية :
محلات شيكوريل	اجزاخانة نورتون	اجزاخانة جانيس	اجزاخانة انترناسيونال
محلات شالون	بيور سعيد :	بالمنصورة :	باسوان .
اجزاخانة نورتون	محلات سيمون ارزت	مخازن ادوية الحرية	ماجلا فرايس
محلات سوكرات			فوتو ستورز
بارفيمري ايرين			

بالاسكندرية :

محلات هانو

محلات شالون

لار دي لاكواير

سوكرات وشركاه

طائفة للطوارئ

والكلام هنا موجه الى سيدات مصر بمناسبة الظروف الدولية الحاضرة ، فالناس كما نعلم يعيشون على فوهة بركان يخشى أن ينفجر دون أن تستعد لانفجاره المصريات كما حدث منذ عشر سنوات ، فيكون موقفهن غير جدير بمطالبهن .

نريد اذا حدث المقدور ووقع المحذور أن تثبت المرأة المصرية انها عند الشدائد تسد الفراغ وتملأ الحياة ، فيعرف الرجال اننا قادرات على أداء التزاماتنا وأن مطالبنا والسعى وراء تحقيقها أمر نحن جديرات به كغيرنا من بنات جنسنا اللائي عرفن واجبهن فعرفت بلادهن واجبها نحوهن .

وليس يعنى حديثي أن الشر واقع لا محالة ، فذلك شيء أرجو الله أن يعفينا منه ، وانما أريد أن نلبس لكل حالة لبوسها وأن نفترض للظروف الدولية فروضها ، ونقرر ما يجب أن تكون عليه حالتنا نحن السيدات ازاء تلك الظروف .

ولا أريد أن أحكم وأسبق الحوادث . فأقرر صلاحيتنا للجندية ، وأن كانت الدول المتحضرة جميعا قد استفادت من المرأة في ميادين القتال . فاذا لم يكن هذا متيسرا فما أظن حائلا يحول دون أداء واجبنا خلف الخطوط ، ولأداء هذا الواجب صور متعددة .

فنحن مثلا قادرات على التطبيب ، وجميع الجيوش في الدنيا تستقبل جرحاها ومرضاها سيدات البلاد في مختلف المستشفيات ، واذا كانت حالة السلم تقبل على مضض قيام الرجال بهذه المهمة ، فان حالة الحرب لا تهضم أن يقوم على خدمة أبطالنا غير القلوب العظوفة التي تعرف الرحمة ولا تمنس نفسها هذه الغلظة الماثورة عن مستشفياتنا في كل مكان .

هذا مثال واحد نستطيع أن نبرز فيه ونؤدى واجبنا أحسن الاداء .

وقد يدعو داعي الوطن الى أن يحمل معظم الرجال السلاح ، ولهؤلاء وظائف عامة اذا تركوها فارغة اضطربت حياة البلاد الاقتصادية والاجتماعية ، وأظن أن في وسع الدولة أن تعتمد على المتعلمات فينا عند اللزوم بأداء هذه الوظائف وسد الفراغ ، فتمضى أمور الداخل مستقيمة ويحمى ظهر المحاربين الابطال بانتظام الجهاز الداخلي خير انتظام .

وقس على هذين المثالين عشرات الامثلة ، فالمرأة المصرية قادرة على القيام بالخدمة في التموين والزراعة وبعض الصناعات ، وسد الفراغ في كثير من النواحي التجارية التي تجيدها بالطبع والسليقة وليس هذا خدثا في منتصف القرن العشرين ، فقد مضى زمن الحرائر وأصبح قبوع المرأة في بيتها حين تقبل المحن والملمات ضربا من الذلة والهوان وقبرينة على الجهل والضعف ، ولسنا من هذا الجيل الذي يقبل أن يشهد الحوادث تمر ، والبلاء ينزل بالوطن وهو يتفرج من ثلمات الشبايبك الخشب أو الزجاج !

فلنستعد اذا دعا الوطن للجهاد ، فلسنا أقل من الرجال وطنية ولا أقل منهم قدرة على أداء الواجبات .

د. محمد صفي

مالككم وهذا الكفاح...

للكنوز البرصيم عب

في هذا المقال أنا نصير للمرأة من غير حدود أوقيود فقد قرأت في الصحف هذه الضجة القائمة حول تعيين خريجات كلية الحقوق في وظائف النيابة والقضاء ولم يعجبني من الرجال تكليف الدين وتعاليم الاسلام ما لا يرضى الدين ولا تعاليم الاسلام وأدهشني أن خصوم المرأة ليست لهم حجة اذا خاصموها وليس لهم سند اذا دافعوها الا من الدين الحنيف والاسلام الكريم ، كان حجج الارض قد فرغت ووسائل الاقناع قد هزلت فلم يبق الا السند من الدين وتعاليمه ، وهم يعلمون أن الدين كما يكون لهم يكون عليهم في كثير من الاحيان .

ماذا يقول الرجال اذا سألهم النساء أن الدين يفرض قطع يد السارق ورجم الزانية والزاني وطالبوهم قبل الثورة على تعيين نائبة أو قاضية بتنفيذ أوامر الدين التي لا تحتمل شكاً ولا مناقشة أو جدلاً ؟ وماذا يقول المتمسكون في الدين اذا سألهم سيده : هل تباع الخمر في مصر ؟ وهل حقا تباع بترخيص من الدولة ؟ وهل صحيح أن الدولة دينها الرسمي الاسلام ؟

تري ماذا يجيب خصوم المرأة اذا وجهت اليهم هذه الاسئلة ؟ هل يعنى سكوتهم عن هذا المنكر أنه أخف شراً من تعيين نائبة أو قاضية ؟ أفهم أن تنفذ تعاليم الاسلام الصريحة القاطعة التي لا يختلف فيها اثنان في مثل هذه الاشياء التي ذكرت طرفاً منها فيطلب أهل الدين وسدنته حرمان المرأة من مناصب القضاء ، فإذا كانت بجنتهم من الدين قوية لا تقبل الشك كان لهم ما يريدون ،

الولادة لجهل (الدايات) فقرر انشاء مدرسة لتخريج فئة من الحكيمات ، فقامت قيامة الرجعيين ، واعتبروا ذلك خروجاً على الدين والاداب ، واضطر الامير الى انشاء المدرسة وتعيين بعض الاغوات مكان التلميذات !! حتى تبين للجهلاء أن ليس في تعليم المرأة هذه الفنون شيء من الكفر والالحاد ، بل فيها الخير كل الخير فأقبلت على المدرسة عشرات التلميذات من كل مكان ..

وأذكر أنه حين اصطنع أحدهم حرفة الصحافة في روما هال رجال الدين هذا اللون من التفكير فاستخرجوا من النصوص ما يثبت كفر الصحفي وقضوا بقطع يده وقطع لسانه وتعليق جثته في الهواء ومع ذلك أنشئت

نساء و نساء و هم

كثيراً ما نلوم اخواننا المصريين الذين يقرنون بأجنبيات ونوجه اليهم ألواناً من النقد وصنوفاً من العتاب والتقريع والواقع أن ما يدفعنا الى هذا سوى النعرة الوطنية ، وما نتشدد به من حفاظ على التقاليد الشرقية والعادات القومية اذ ليس ثمة اعتبار آخر يدعونا لان نقد ذلك المصري الذي يرى في الزواج بالاجنبيات السعادة الزوجية ، والحياة المطمئنة الهادئة . فالمرأة الاجنبية بحكم نشأتها وتربيتها على جانب كبير من العقل والكياسة والتدبير ، وهي خير شريك للانسان في هذه الحياة المليئة بالعواصف والانواء ، وهي خير معين لزوجها في هذه الظروف القاسية العصيبة . ولعل كثيراً ممن عاشر المواطنين الاجانب في السكنى أو العمل ، لا ينكر ما للمرأة الاجنبية من صفات حميدة ومزايا جلية . فهي تحسن القيام على شئون بيتها وتعنى بأولادها عناية فائقة ، وترعى زوجها حق الرعاية ، وتعينه على مهام الامور بما تخضعه من العطف والحنان والحب والوفاء ، وما تبعث في نفسه من النشاط والتشجيع ، وما تشيع حوله من أسباب الرفاهية والنعيم فاذا ما أقدم مصري على الزواج بأجنبية فهو معذور ولا يستحق منا اللوم والنقد والعتاب ما دامت المصرية على حالتها هذه التي نشاهدها في جميع البيئات

عبد الرحمن طنب أبو صغير

بنت النيل : هذا رأى لا نتفق فيه مع حضرة الكاتب والكلمة الآن لحضرات القارئات والقراء

الصحف وكان من بين محرريها أئمة من القسس وزجال الدين !!

وكان طلعت حرب الزعيم الوطني العظيم خصماً للمرأة فيما مضى من الزمان ، وله في ذلك كتب ومقالات ، ويشاء القدر أن ينشئ مصرفاً وطنياً ويقيم الشركات ، وتعمل في شركاته المرأة بجانب الرجل سواء بسواء وتمضى الحياة قدما فاذا الدعوة توجه الى الفتاة المصرية في الحاح للعمل في المصارف وبيوت التجارة تخلصاً من جيل الاجنبيات والاوروبيات .

وأذكر أن أستاذنا الدكتور طه حسين فصل من الجامعة سنة ١٩٣٢ ، وعاب نائب من نواب ذلك العهد أن يجلس عميد كلية الاداب وسط الطلبة والطالبات في حفلة شاي وقيل يومئذ ان أركان الدين قد اهتزت والاداب العامة قد انحدرت وأقصى الرجل عن وظيفته وحورب في ماله وسمعته ، ومضى الزمن واذا المقصى عن الجامعة الرئيس الاعلى لجميع الجامعات ، يحتل منصب الوزارة بين التهليل والبركات ..

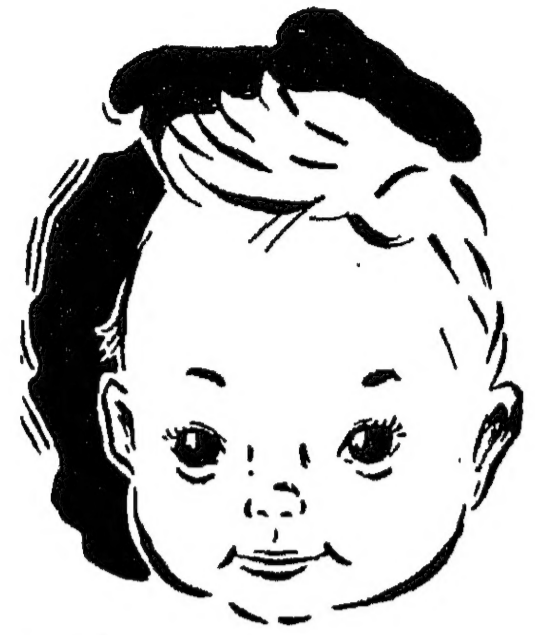
أيها السادة المتزمتون ، مالككم وهذا الكفاح الذي تقطعون أنتم قبل غيركم بفشله ، انكم كما تقول الامثال تنفخون في قربة مقطوعة ، والقربة هي الزمن والزمن يمضى الى أهدافه ولن تقفه صرخات ليس لها من الحق والعدل سند ..

اكتبوا في الشر الذي يطغى على حياتنا وفي المفارقات التي لا ينبغي أن تكون ودين الدولة والمواطنين هو الاسلام واتركوا قصة المرأة وحقوقها فقد نالت معظم حقوقها وأصبحت بانتصاراتها السابقة ماردا يخشى بأسه ، ولن تستقيم حياتنا ان لم يكن له في (المائدة) نفس النصيب ..

أو أي بؤرة صديدية أخرى قد يكون لها تأثير على افراز مادة الانسولين وتمثيلها في الجسم .

وهناك كذلك الغدد الدرقية ، فقد يكون للبؤرة الصديدية أثر كبير على افرازها وكفايتها ، والجدير بالملاحظة ان اضطراب الغدة الدرقية ومرضها ، أكثر شيوعها في النساء عن الرجال ففي كل تسعة حالات من مرضى الغدة الدرقية ، رجل واحد وثمانية نساء .

ولا شك في أن اضطراب مثل هذه الغدد وغيرها له آثار أخرى بعيدة المدى لا تقف عند حد ، فقد يضطرب القلب وتختل دقاته ، كما قد يتأثر المخ وتضعف ملكاته ، وقد ينهار الجسم آخر الامر ويفقد حياته .



أسنانك

للكريم محمد الساهر

كلمة جديدة نقولها للامهات ، وهي تتلخص في أن كمية اللبن التي تفرز لتغذية الطفل أثناء الرضاعة ، تتأثر بالصحة العامة وتأثرا ملموسا ، ولكي تؤدي الغدد اللبنية عملها على أحسن صورة وأتم وجه ، ولأجل أن تفرز الكمية الكافية من اللبن الغني بعناصره ، يتحتم أن تكون صحة الام جيدة .

والصحة الجيدة هنا لا يقصد بها زيادة وزن الجسم بإضافة أرتال من الدهن وطبقات من الشحم اليه ، لان السمنة والترهل كلاهما دليل قاطع على مرض الجسم واعتلاله ، وقد ثبت بصورة لا تقبل الجدل أن هذه الاجسام البدنية هي عنوان اختلال الغدد وعدم قيام الجسم بالاحتراق والتمثيل اللازمين للصحة المثالية .

وصحة الجسم تتأثر بعوامل ثلاثة مرتبطة ببعضها تمام الارتباط ، وهذه العوامل هي قوة الدم ، ونشاط الغدد ، وسلامة الاعضاء ، وهذه كلها تتعاون في الوصول الى هدف واحد وهو تمتع الجسم بالصحة

الجيدة التي تحقق المقاومة والمناعة

وقوة الدم تتأثر جدا بشتى الامراض ، كما انها تتأثر بوجود أي بؤرة صديدية توزع السموم والصديد على جميع أجزاء الجسم على السواء . ولذلك نلاحظ ان نشاط الغدد

المختلفة ، يختل ويضطرب ، اذا مرضت الاسنان مثلا وأصبحت بؤرة صديدية توزع افرازها السام هنا وهناك .

والمشاهد أيضا ، أن مرض السكر يتحسن أحيانا تحسنا ملموسا اذا تخلص المريض من أسنانه الفاسدة ،

شلل الأطفال

للكريم محمد الساهر

بكميات وفيرة في الفضلات البرازية وكثيرا ما تنتج الوباء عن عدم كفاية وسائل التخلص منها . ويجب ألا ننسى أن الذباب عامل هام في نقل المرض فيجب مكافحته بشدة .

وكثيرا ما يتساءل أهل المريض : كيف جاء المرض الى عتبة دارهم بالرغم من أن طفلهم لم يختلط بحالات شبيهة ؟ وهنا تبرز أهمية الدور الذي يلعبه الذباب وحامل الجرثومة ، فالذباب مثلا يحط على البراز المثلث بالجراثيم ثم ينقله الى طعامك وانت غافل . أما حامل الجرثومة فهو في الغالب ناقله من المرض ينقل الجرثومة في برازه أو افرازات أنفه وفمه كما يحدث في الانفلونزا

كان محصول الاصابات بهذا المرض الرذيل كبيرا هذا العام فقل ان شاهدناه بالشكل الوبائي الذي لاحظناه عليه هذا الموسم . وأخشى ما نخشاه أن يصبح في يوم من الايام مرضا مستوطنا وبائيا كما هي الحال في أمريكا مثلا حيث تكثر الاصابات بشكل لا نظير له في الامم الاخرى ، ومتى استقرت جرثومة المرض في مكان ما فانها تتناول الى الشخص البالغ فيصاب بها الاطفال والبالغون على حد سواء .

وتصل الجرثومة الى جسم المريض عن طريق الفم والانف وقد ثبت أخيرا أن طريق الفم هو الغالب وهنا تبرز أهمية عوامل الذباب واللبن ومياه الشرب والمعروف ان الجرثومة توجد

مثلا . والغريب أن هناك حالات شلل أطفال تتخذ شكل انفلونزا دون أن تتطور الى دور الشلل فيصحو الطفل منها بعد يومين أو ثلاثة سليما معافي رغم كونه يحمل الجرثومة في برازه ولعابه وافرازات أنفه ، وبذلك ينشر المرض بين من يخالطونه . وهذه الحالات الخفيفة هي العامل المهم في انتشار المرض .

وتبدأ أعراض المرض فجأة . فقد يذهب الطفل الى فراشه سليما معافي فإذا به في الصباح قد فقد القدرة على تحريك احد أطرافه . ولكن العادة ان يبدأ المرض بارتفاع الحرارة ورشح وصداع والتهاب في اللوزتين وقىء واسهال أو إمساك وعلى حين فجأة يظهر الشلل في اليوم الثالث أو الرابع ، وتشخيص الحالة في الدور الذي يسبق المرض يكاد يكون في حكم المستحيل ، وغالبا ما يشخص على انه انفلونزا عارضة

أنها تتيح للذراعين
والساقين فرصة الحركة
المستمرة • وهي الى جانب
ذلك لا تتطلب من الشخص
مجهودا كبيرا ولا تتعب
القلب •

أما السباحة الحرة فهي
تتطلب مجهودا عنيفا ومن
المستحسن الا يمارسها الا
الاشخاص الاقوياء وصغار
السن • وهي تقوى ذراعى
السباح ولكنها تتعبه الى
درجة كبيرة خاصة ان لم
يكن قد تدرب عليها تدريبا
طويلا •

والان وقد استعرضنا
أنواع السباحة ننصح أن
يتعلم المبتدئون أو المبتدئون
سباحة الصدر فانها أنسب
سباحة للصحة •

الرياضات المائية

ويوجد الى جانب السباحة
البحثة ألوان أخرى من
الرياضات المائية غير أنها
باهظة التكاليف ويتحتم على
الذى يمارسها أن يتدرب
عليها وقتا طويلا • فهناك
مثلا لعبة الكرة المائية التي
تتطلب من الشخص الذى
يرغب فى ممارستها أن يكون
سباحا ماهرا قوى العضلات
فتيا • ونحن لا ننصحك أن
تمارسى هذه اللعبة ان كنت
قد جاوزت الاربعين •

وهناك رياضات عنيفة
مثل رياضة الاكوابلان وهي
عبارة عن لوحة من الخشب
تربط الى مركب بخارى
وعليك أن تقف عليها وأن
تحافظى على توازنك أثناء
سحبها بواسطة المركب •
وهي كما ترين رياضة عنيفة
لا تحتملها سيداتنا •

أما الالعاب المائية التي
توافقك ولا تتطلب منك
مجهودا كبيرا فهي السباق
تحت الماء وسباق الحواجز
والبحث عن أشياء تلقى فى
الماء •

الماء صديقنا



المرّة أطفئ على بطنك وصدرك
وذراعاك ممدودتان على
امتداد جسمك وليكن وجهك
فى الماء • تدربى الان على
حبس نفسك ثم ازقرى
النفس بواسطة الفم تحت
سطح الماء •

ان هذا التمرين سيتطلب
منك بضعة أيام تستطيعين
بعدها أن تبدئى تعلم حركات
السباحة نفسها •

السباحة التي نختارها

انك بلا شك قد تعجبت
وأنت على الشاطئ من
اختلاف أنواع السباحة التي
شاهدتها • وانك تحلمين
أن تمارسى السباحة الحرة
أو سباحة الصدر أو الظهر •

ومن الواضح أن سباحة
الصدر تمرن الجسم كله اذ
تتطلب مجهودا واحدا من
كل من جزءى الجسم الاعلى
والاسفل • أضف الى ذلك

معرفة تعليم السباحة •
والافضل فى هذه الحالة أن
تتكلى على نفسك •

لقد ولى الزمن الذى كنا
نتعلم فيه السباحة وحركاتها
بواسطة القرعتين اللتين
تربطان حول الوسط أو
بواسطة النجاة • اننا نتكل
اليوم فى تعليم السباحة على
عنصر الثقة فى النفس •
تعلمى أولا الا تخافى من الماء
ليصبح بعد قليل صديقك
الحميم •

ابدئى بالاستحمام فى
مكان ضحل • تعلمى تغطيس
رأسك فى الماء وفتح عينيك
فيه • • هذا حسن • انك
توافقيننا الآن على أن الماء لا
يأكل أحدا

تدربى بعد ذلك على الطفو
فوق الماء على ظهرك وذراعاك
مفرودتان • أعيدى نفس
التدريب ولكن فى هذه

للذين لا يعرفون السباحة
لكى تتعلمى السباحة
كما يجب لابد لك من معلم
فانه الشخص الوحيد الذى
يستطيع أن يعطيك قواعد
حركات السباحة ونظام
التنفس وهي أشياء لابد منها
أن كنت راغبة فى تلقن
دروس السباحة • وبذا
تتمكنين من تفادى الاسلوب
العقيم الذى قد تتعودينه ان
حاولت تعلم السباحة
بمفردك واعلمى أن هذه
الحركات العشوائية ليس من
السهل التخلص منها ان
أردت بعد ذلك تعلم السباحة
على أصولها • •

وان لم يوجد معلم
السباحة فى الجهة التي
تصطافين فيها فاعلمى ان لا
فائدة اطلاقا من الالتجاء الى
نصائح من حولك • اذ أن
معرفة السباحة لا تعنى

البدانة أو الرفع ؟

تقوى السباحة عضلات الجسم بنسبة واحدة متناسقة . وتعود بالفائدة أيضا على العمود الفقري . أضف الى ذلك أن السباحة تعمل على اطالة الجسم الى سن الاحدى والعشرين وتمنع انحناء الظهر . فضلا عن ذلك فان الجهاز التنفسي يقوى وخاصة قفص الصدر والرئتين .

والسباحة فوق ذلك كله فى مقدورها أن تزيد وزنك أو تخفضه حسب الطريقة التى تزاولينها بها . فان كنت غير مiale للسمنة فعليك بالسباحة السريعة وثقى أنك فى ظرف خمسة عشر يوما ستفقد الشحم المتراكم على جسمك . أما ان كنت رفيعة اسبحى بطيئا وفى ماء ارد وان كنت مصابة بالارق اسبحى ربع ساعة قبل الغروب .

الغوص فى الماء

الغوص فى الماء غير القفز الى الماء رياضة لها فوائد الجمة ان مورست باحتياط وحرص . ويجب عليك أولا أن تمرنى حركة تنفسك وألا تحاولى الغوص الى أكثر من ثلاثة أمتار عمقا . وألا تمكثى تحت الماء أكثر من أربعين ثانية الى دقيقة .

أما القفز فهو رياضة عنيفة وليس معنى ذلك اننا لا ننصحك بممارستها ولكن نفضل لك ان مارستها ألا تقفزى من ارتفاع يعلو عن متر ان كنت من المبتدئات حتى لا يصفع الماء جسمك ان لم تنزلى ورأسك الى الامام كما يحدث عادة للذين لم يتعودوا هذا اللون من الرياضة . لا تقفزى مرارا استريحى بين كل قفزين لثلا تجهدى جسمك وحركة تنفسك فتضيع الفائدة المرجوة من هذه الرياضة .

لوكس يحفظ الملابس الحريرية الرقعة .. !

إنه يجعلها كالجديدة

كما أنها تعيش

ثلاثة أضعاف عمرها

استعمال لوكس دائما فى غسل الملابس الحريرية يضمن لها عمرا طويلا ، بخلاف ما يحدث عند اتباع طرق الغسيل الغير سليمة . إذ أن الصابون الخشن ، أو الردىء النوع يؤدى الى تلفها ويجعل لونها باهتا . كما أنها تسبى قبل الأوان . إن رقة رغوة لوكس تحفظ للملابس ألوانها وروعها الطبيعية .



ينظف جميع
الملابس الرقيقة

لوكس

انتاج ليقر

١٩٧٥ ، ٤ ، ٤ - ٤

اسمعه حسن .. حسن عبده علي ما أذكر .. وقد ينادونه : (يا أبو علي) لا أدري ان كان من المهم أن أصفه لك أم لا ..

على الطريقة

أبو علي

علي العموم هو شاب يسرع الخطى نحو الخامسة والعشرين من عمره ، نوبى الاصل نحيف الجسم ، أسمر البشرة يحمل وجها معبرا قد تركت عليه قصة كفاحه الشاق مع الحياة ، بعض خطوطها وراحت عيناه ترنبلان نظرات عميقة فيها ثورة هادئة تكشف لك بصراحة عن حقيقة صاحبها : واحد من أولئك الذي تزدهم بهم شوارع مصر وحواريها حابته الطبيعة فلم تثقل عنقه الا بأم عجوز وزوجة شابة وثلاثة أطفال .. فقط !

مشكلة .. لم يجد حلا لها سوى أن يعرض كل يوم جهده وعرقه وأعصابه للبيع ويشترى بثمرتها بعض الحياة بقي بعد هذا - لكى تكمل صورة حسن فى ذهنك - أن تعلم انه (فراش) اتحاد بنت النيل تلك الجماعة التى تكافح فى سبيل ربط الرجل المصرى والمرأة المصرية برابط المساواة التى تتطلبها ضرورات المجتمع الحديث

حيث يجب أن تجند كل قوى الشعب لتحقيق التحرر من استعمار شرير وتقاليد عقنة وفقر وبؤس وجهل ..

والان ... ترى ما الذى دعانى للكتابة عن حسن هذا ؟ سؤال ولا شك تبلور فى خاطرك وأنت تقرأ هذه الكلمات وتشوقت لمعرفة الاجابة عليه ..

ولكى أجيبك أقول ان القصة التى تختفى وراءه هى حكايا التى حفزتني الى الكتابة عنه .. وقصة انسانية تبدأ - كما يرويها هو - بأنه وجد نفسه يوما مسئولا عن أم وزوجة وثلاثة أطفال .. وكان عليه أن يشقى طوال يومه فى سبيل القوت وكان يعود آخر الليل الى بيته وليس فى جيبه الا قروش هزيلة لا تسمى ولا تغنى من جوع وعرى ..

وأحس حسن أنه بجهاده الفردى لن يستطيع أن يضمن الحياة لاسرته .. وكثيرا ما راودت ذهنه

للاستاذ لطفى الخولى

فكرة كان يحاول أن يطردها وكان يفلح فى ذلك بعض الوقت ولكنها ما تلبث أن تعود وتطرق عقله طرعا عنيفا فلا يجد مفرا من أن يدور معها فى مناقشات ..

كانت الفكرة تقول له : يا حسن .. ان ثمن الحياة اليوم لم يعد رخيصا كشمئها بالامس بل هو قد ارتفع بمقدار ما ارتفعت اليه الحياة البشرية نفسها من تقدم وتطور ورقى .. هذا الثمن لم يعد فى استطاعة انسان فى مثل ظروفك أن يحصل عليه بمجهوده وحده بل يجب أن يشاركه فى ذلك مجهود آخر ..

وكان حسن يهز رأسه قائلا : أنا أومن بهذا .. ولكن من ذلك الذى يشاركنى الجهاد فى سبيل الحصول على ثمن الحياة ؟

وكانت الفكرة تجيبه على ذلك بشجاعة : زوجتك يا أبا علي !

وهنا كان أبو علي يشور ويعنف هذا الرأى تعنيفا شديدا ويتهمة بمحاولة هدم التقاليد التى سار عليها آباؤه وأجداده من قبل ولا زال زملاؤه واخوانه يسيرون على هدايا : الزوجة فى نظرهم شىء لا حياة له الا بين أربعة جدران تطهى وتغسل

وتنتج الاولاد وتثرثر مع زوجات الجيران .. أما ان تخرج الى الحياة . تعمل وتكافح فى سبيل القوت فهذه (مصيبة) يرزأ بها الله عباده العاصين !

وكان حسن يقول للفكرة فى صراحة : يالك من فكرة لعينة أتريدين أن ترزئيننى بهذه المصيبة وتجعلين منى (طرطورا) يستغل زوجته فى سبيل الحياة وحاولت الفكرة ان تبعد هذا الفهم الخاطيء عن ذهنه وتنفى أن فى كفاح الزوجة مع زوجها فى سبيل القوت استغلالا منه لها وانما هو مشاركة منها فى بنيان أسرة سليمة الاساس والاضلاع .. وان الفرق كبير بين الاستغلال والمشاركة ..

ولكن حسن كان لا يحب أن يستمع الى هذه الافكار السامة) التى أطلقتها الهيئات النسائية فى الحياة المصرية الحديثة والتى كان يصنفها مع اخوانه بأنها (بضائع فاسدة) استوردها لنا من الغرب بعض القوم الكافرين أمثال رفاعة الطهطاوى وقاسم أمين !

ولم تر الفكرة بدا أمام سيطرة التقاليد على حسن من أن تغادر رأسه وتتركه فى صراع عنيف مع نفسه القلقة ومع الواقع المظلم الذى يعيش فيه وأخذت ذاكرته تجتر المناقشات التى دارت بينه وبين الفكرة فرأى انه يغالط نفسه كثيرا عندما يتغالى فى تسفيه الاراء التى حاولت الفكرة بذرها فى عقله .. ولكن ما ذنبه هو اذا كانت التقاليد والناس يسفهن هذه الاراء ويهتمون المؤمنين بها بالكفر والاحاد ولكى يريح حسن نفسه رأى أن يقف من ذلك الصراع الى هذا الحد وفضل أن يدور مع نفسه فى حلقة مفرغة من القلق والحيرة والاضطراب



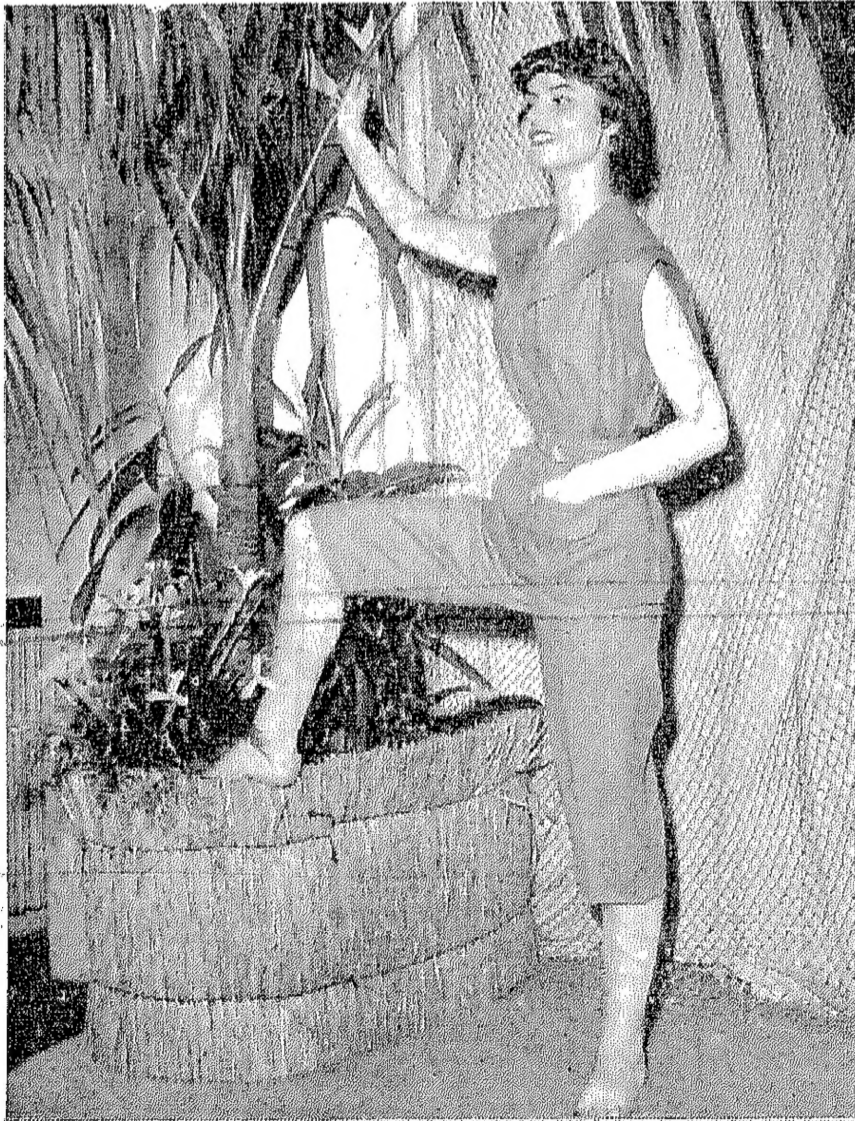
هنا وهناك

الى اليسار :

غادتان أنيقتان لفتتا أنظار
الاجانب والفرنسيين فى حفلة
افتتاح الصيد فى باريس ، وقد
أثرت موضة ملابسها فى رواد
السباق فى الايام التالية
الى أسفل :

حسنا نالت الجائزة الاولى
فى أناقة الملابس الخاصة
بالسيارات ، على أنها أناقة
خاصة بفصل الصيف فقط ،
أما فى فصل الشتاء فله أناقته
المتجددة فى كل عام
أسفل الى اليسار :

رداء للبلاج يرتقى اللون
وأخضره يشبه ملابس القرصان
فى العصور القديمة ، ونظن أنه
محتشم ويرضى طريقة الاستاذ
الجليل الشيخ أبو العيون



كيف ينبغي أن نحيا ..

نفكر تفكيره وأن نجرب أن نعطي من ذات أنفسنا وأن نصنع ما يدخل في وسعنا لجعل الحياة أمتع وأقوى تحريكا لنفوس الغير .. ان كثيرين منا يجهدهم سير الحياة الحديثة فتتعلق نفوسهم بحياة أطيح وهناك من امتدوا الى هذه الحياة ومضوا في طريقها ليس بالاحلام أو التكاثر وانما بأن حملوا نصيبهم الكامل من العبء المشترك غير مسرفين في حبهم لانفسهم وانما كانت غايتهم انكار الذات في خدمة الغير .

ولعل الانسان يكشف عن أبداع مظهره وأخلاها من الأثرة حين يشيح عن فكرة الخلود الفردي ويستمد الإلهام من خلود الجنس البشري .. فكلما حصر كل منا تفكيره في خلود الانسانية صارت حياتنا الفردية أغنى .. وما أفقر الانسان الذي لا يعيش الا في زمانه وما أغنى الذي يأخذ بنصيب من كنوز الماضي وآمال المستقبل .

والصعوبة الكبرى في الحياة ليست في الاختيار بين الخير والشر بل في الاختيار بين الخير والخير، والاعطاء الناجح كالاخذ الناجح يتطلب ريادة ودربة ولكن اذا تسلحنا بهذه المعرفة وأوتينا الشجاعة والعزم لان نعمل بها فان في وسعنا أن نحيا لا فارغين ولا منقبضين أو منطوين على نفوسنا بل خداما عاملين لحياة أعظم ..

ولننظر بعد ذلك في أمرنا لدى الطبيعة الناعمة تنظر الينا خلال أغصانها تبارك برحمتها متاعبنا وتمسح بيدها كل ما في نفوسنا من هموم وآلام وسوف يستطيع وقتئذ أن يحيا كل مصرى حياة مشرقة تستأهل الجهد والعناء لا يقاسى فيها ضيقا ولا يشكو ألما .

محمد مختار موسى

صافية وبذلت جهودا كبيرة لارضائهم ونسيت أوتناست اللاجئين المصريين ، أبناءها لحما ودما ، هؤلاء المواطنين الذين يكافحون بالعرق والدموع في سبيل لقمة العيش .. يكدون في سكون وصبر وقد تمزقت نفوسهم وانحرفت شخصيتهم .. وتفككت عقولهم .. واختلت موازينهم وأصبحت مقومات الحياة في قانونهم الكذب والخداع والنفاق والرياء .. أعتقد انه ليس يكفى المرء أن يحيا بل انه يحتاج الى تذوق لذة الحياة فهل كفنا لأولئك نظاما جديدا لحياتهم .. ولا أعنى ضربا جديدا من الحياة لم يسبق أن نعم به أحد وانما أقصد أن تنبعث وتنمو في نفوسهم صفات الحياة التي يجب أن ينعم بها الفرد والجماعة على وجه طبيعي .. ولسيدتنا الفضليات الدور الاول في هذا المضمار فان حنانهن على الجاهل والعليل وتديبرهن لهن صنيع كبير يشيع البهجة في نفوسهم وينزل السكينة في قلوبهم ولقد أشرقت شمسهن على كثير من الابرار المضناة فأعادت خلقها من جديد .. ولكن كلما كان العلاج كليا كان الشفاء أسرع وسيداتنا وحدهن لا يمكنهن استئصال الداء استئصالا تاما بل لا بد من معاونة الحكومة والشعب معا .. ونحن اذا رغبتنا في تنمية تلك الحاسة الكريمة التي تنبع منها الرحمة والعطف الانساني فيجب علينا أن نضع أنفسنا موضع غيرنا وأن

وحدها نصبح في خطر يورثنا اياه حرصنا على مطالبنا الخاصة وتكرار مصالحنا .

وفي كل انسان مقدار معين من النشاط الانشائي لا يستنفذه العمل اليومي وهذا هو الخير الدفين في الانسان وما من أحد تعلم معنى الحياة أو أمكنه أن يسعد حقا الا بعد أن وجد متسربا لهذا النشاط وبعد أن جعل ذاته في خدمة الناس سواء وكان حسبه أن اختار مسعى رأى فيه اتجاها واضحا الى زيادة السعادة الانسانية ومضى فيه .

ومصر بلدنا المضيافة أكرمت وفادة جميع اللاجئين اليها شرقيين كانوا أو غربيين ووفرت لهم عيشا رغدا وحياة

ليست النفس شيئا يوهب للانسان ساعة مولده وانما هي شيء يتكون وينمو مع حياته اليومية .. والنفس الكاملة هي التي عرفت كيف ينبغي أن نحيا .. ولكن الحياة بأعبائها ومشكلاتها كثيرا ما تحول دون تحقيق السعادة الانسانية باعتبار أن هذه السعادة صفة للحياة الطيبة وأهم مزاياها .. والنفس اذا جمدت أصابتها شيخوخة لا نفع لها .. والنفس المتجددة لا تهزم مع الزمن فتكسب صاحبها احساسا راسخا بأن الحياة ليست مفرغة في قالب ثابت لا يعتريه تغير ..

فعلينا ان أردنا سعادة المجتمع الذي نعيش فيه ألا ننشد السعادة المرجوة في اكياس من الذهب بل نلتمسها دائما خارج أنفسنا لاننا اذا عشنا لانفسنا

الصالون الأبيض

مورد الاناقة
في مصر

أحدث الواردات
من أكبر مصانع العالم

الصالون الأبيض ٤٢ ميقات ابراهيم باشا

الزوجة الأجنبية

كنت قد اطمأنتت الى أن عهد الزوجة الأجنبية قد مضى وتلاشى تقريبا من أذهان رجالنا الممتازين حينما يرغبون في الزواج لان الزوجة المصرية أصبحت لا تقل عن الأجنبية ثقافة ودراية بإدارة المنزل وتنظيمه وفهما للحياة الاجتماعية وقواعد الاتيكيت التي كان يشكو منها (السادة المودرن) وهي أولا وقبل كل شيء ممائلة له قومية وديننا وتقديسا للوطن ولا تنس ما لهذا من توحيد اتجاهات الابناء وأهدافهم وتوثيق الصلات بينهم وهي فوق كل هذا تمتاز بخفة روح يعترف بها الجميع وحيوية تكسب بها الجو سحرا أخاذا وحنانا تعطر به الجو الذي تعيش فيه .

ولكنني ما زلت أرى في الجو سربا من الرجال يمدون أيديهم مرحبين بالزوجة الأجنبية ، واني وان كنت أعذر بعض هؤلاء الذين يتزوجون من أجنبية لظروف خاصة يستجيبون لها مرغمين ولكنني لا أعذر هؤلاء الذين لا ينظرون الى الزواج من الأجنبية الا تظاهرا ومباهاة .

وهل أقفرت بلادنا من الزوجات الممتازات فمن يريد الجمال فمصر بحمد الله غنية بجمالياتها الساحرات وان نشد أصلا فهنا الاسر الكريمة تقدم أكمل عناصرها وان رغب في الجاه والثروة فمن السهل العثور عليهما وان تعلل بالجهل فلقد أصبحت المصرية بفضل الجامعات والمعاهد العالية تقدم نخبة ممتازة تشرف الأزواج وتعاونهم على الحياة العقلية والمعنوية وتقدم للوطن جيلا قويا عزيزا أبا،

فما عذره اذن ؟ ولما تذهب هؤلاء الفتيات اللاتي نعتز بهن ونضن عليهن الا بالزواج من مصري وبأى حق ينادى الرجال بالخلق والدين والقومية وهم يتركون هؤلاء الى غيرهن من الاجنبيات ، ومن هذه الاجنبية التي يفخر بها ويعتز ، انها غالبا ما تكون عاملة في محل أو بائعة أو راقصة في كاباريه تتفنن كيف تصطاد الرجال أو ابنة رجل تافه حقير قد آن الاوان لها أن تعيش عيشة كريمة مع رجل من غير دينها ووطنها . كل ميزتها لديه انها أجنبية فحسب ولكنه يغدق عليها من النعم ما تتمنى أعظم مصرية أن تتمتع بنصيب منه ومع ذلك تحرم منه وتتمتع به دخيلة أجنبية واذا هيأنا للزواج فتاة مثقفة تعوضه ما ينشده في الأجنبية تراجع معظمهم وانكمش لان المتعلمة امرأة تقدر الكرامة وتعتز بشخصيتها تأبى الظلم وتمقت العبودية وتسير على هدى المنطق وهو ما زال طفلا مدللا .

كما انه ما زال تافها لم يقدر جواهر الاشياء ويستهو به التافه من الامور ساذج فلا المعاني يقدرها ولا الثقافة يمجدها فهو يريد انثى فحسب . قد يخشى المتعلمة لضعف في شخصيتها وان كنت أومن كل الايمان ان لدينا رجالا ذوي شخصية ممتازة تؤثر فيهم نواحي القوة المعنوية في المرأة ولكنهم للأسف قليلون . فالرجل قوى الشخصية تتضاءل أمامه أية امرأة مهما حازت أرقى الشهادات وترضخ له سعيدة لانه يحاول تمجيدها ويسعده تقديرها ، لا اذلالها (لغدة نفسية

تبغضه في المتعلمات)
هذه هي العناصر الموجودة من نساءنا وفيها من تحوز لاكثر من ميزتين وان الكمال لله وحده .
فاتقوا الله في بنات الوطن ولا تركنوا لمن لا تفهم ميولكم وأهواءكم ولا تحافظ على قوميتكم واتقوا الله في هؤلاء الاطفال الذين نريدهم للوطن مخلصين عاملين قد امتزجت دماؤهم بحب الوطن واعلاء كلمة البلاد
روحية القليني

كلمة الشرف

علمي صغيرك يا سيدتي ما هي (كلمة الشرف) فينشأ ويشب على احترام الوعود حتى اذا ما وعد نفذ ما وعد واذا أعطى كلمة شرف أصبح أمام امر لا مناص من الوفاء به مهما ضحى في سبيله .

لذا يجب أن تكوني ياسيدتي قدوة لابنائك فتفي بوعدك لهم فالوفاء زهرة تنبت في بستان الفضائل وتنمو كلما عني بأمرها فتجن نفقرا حقا لدراسة كل المعاني التي تنطوي عليها كلمة الشرف . فهي أشبه بوعد أو بعهد يشمل كل كيانه وشخصيته

فاذا قال قائل خذوا مني كلمة شرف فكأنه يقول خذوا مني صكا على انسانيته . لتحكموا لها أو عليها - فاذا ما نكث بوعد انزله من أعينهم واحتقروا انسانيته - ولعمري ان هذا الحكم المعنوي لهو أشد وأقسى عقوبة من أي حكم آخر لكل من يعتز بنفسه وبكرامته

ويحكي أنه قد أفرج عن سجين قضى في السجن سنين طويلة - فطلب منه زميل له أن يذهب لرؤية والدته التي لا تعرف عن مصيره شيئا . فوعده بذلك .

فما ان أطلق سراحه حتى أخذ القطار الذي يقله الى مقر أهله وذويه

فبالرغم من نشوة الفرح التي كانت تتملكه فكر ان يفى بوعد اول . فهذا المجرم الذي قضى بين السجن ما يجعله يقسو على الانسانية ! لم يصنع ذلك عطفًا على صديقه بل لعادة متأصلة فيه دأب عليها منذ نعومة أظفاره - ألا وهي التمسك (بكلمة الشرف) فما دام الوعد ديننا علينا فيجب أن نفى به . يجب علينا أن نفكر تفكيراً سليماً قبل أن نقطع على أنفسنا العهود وأن نتساءل هل في امكاننا حقا الوفاء بما وعدنا به حتى لا نعرض أنفسنا لحكم معنوي قاس ونتفادي مشاكل لا عداد لها ؟

فلنكن أمناء لتفكيرنا صادقين في أقوالنا حتى نشق بأنفسنا وبغيرنا وما الايمان التي نسمعها في كل مكان وزمان الا وسيلة نلجأ اليها لنثبت ابننا على حق واننا نعني ما نقول

وهذا ما لا يرضاه لنا الله عز وجل .

بنت سينا

الحمام الكامل

ان الجمال ليس بالشىء الذى يأتى عفوا بل انه من الامور التى يتحتم علينا أن نستعد لها أياما بل شهورا .
فى هذه العجالة سنشرح لك كيف تأخذين حمامك وكيف نحصلين على بشرة بضرة وكيف تنشطين الدورة الدموية وكيف تحصلين على أيد وأقدام جميلة ؟ وكيف نصبحين ساحرة حتى ولو لم تكونى جميلة ؟ :

١ - لتنعيم البشرة وتقويتها ضعى حفنة من مسحوق الحمام فى ماء البانيو وهو يبيع فى محلات أدوات الزينة .

٢ - ان على رديك وفخذيك يبدأ ظهور البقع الحمراء والبنفسجية . قاوميهما بدعكها بالفرشاة أثناء الحمام .

٣ - بعد الحمام قوى صدرك بتدليكك تدليكا دائريا بفوطة مغموسة بماء بارد .

٤ - اغمسى أسفنجة بماء بارد واعصريها على وجهك بعد أن تكونى قد غسلته بالماء والصابون وهى طريقة أمريكية لعلاج اضطرابات البشرة .

٥ - يجب أن يكون ظهرك ناعم الملمس . فرشيه بفرشاة ذات يد طويلة بالماء والصابون . انك ستشعرين بعد خروجك من الحمام بحيوية ونشاط كبيرين .

٦ - ليظل كوعك ناعما خذى حجر الحمام واغمسيه ببودرة تالك ثم ادعكى به كوعك دعكا دائريا .

٧ - استعملى الطريقة نفسها فيما يختص بقدميك ادعكيهما بحجر الحمام وخاصة الكعبين .

٨ - أعلى ذراعك فى حاجة أيضا الى عناية تامة خاصة ونحن الان فى فصل الصيف . ادعكيه كل صباح بالقفاز المصنوع من الشعر الذى يباع فى مخازن الادوية أو فى محال أدوات التجميل .

٩ - ركبتاك هما أيضا يطلبان عنايتك . اقرصى الجلد الذى يكسوهما قرصا خفيفا من أسفل الى أعلى .

١٠ - قفى الان أمام المرأة وخذى الملقط ونظفى حاجبيك من الوبر أو الشعر الذى نبت حولهما . ان هذه العملية لا تحتاج منك أكثر من ثلاث دقائق يوميا .

وبعد فأن هذا الموضوع المصور الذى نقدمه لك على هذه الصفحة يقتضى من ذمتنا أن نشير عليك بعدة أشياء يجب مراقبتها وملاحظتها أثناء الحمام ، فالحمام الكامل يحتاج الى ملاحظات كاملة

١ - فأنت مثلا قد تجددين البانيو بمائه الساخن أثناء الشتاء فرصة لا تعوض لراحة أعصابك فبتطيلين الجلوس فيه قبل أو بعد التعليمات التى ذكرناها ، فاحذرى أولا الماء الساخن وخاصة اذا كنت تشكين من المصراغ الاغور واحذرى الاطالة فى المكث بالبانيو فقد تصابين بدوخة .

٢ - احذرى أن تقفى أثناء تنفيذ التعليمات التى شرحناها بأعلى أمام حرف النافذة أو الباب فقد يدخل منهما بعض الهواء الذى يضرك

٣ - لا تنفذى عملية تنظيف الحاجبين وأنت عارية أو بعد أن تلبسى ثيابك بل اجعلى ذلك فى حجرة النوم وبعد أن تشعرى بالدفء التام

ردفاك ...

صدرك ...

بشرتك ...

ظهرك ...

كوعك ...

ذراعك ...

ركبتك ...

حاجباتك ...

هل أنت ابنة عاقلة؟

أظن أننا في جيل يتهمه الجيل السابق بالاروق والخروج على التقاليد الموروثة من حيث رعاية مكانة الام عند بناتها وعدم التزام الادب في معاملتها ، ونحن لا نذهب مذهب هذا الجيل المتزمت الذي يريد العبودية وينسى أن الحياة الحققة من شأنها أن تقتصر المسافات بين الامهات وبناتهن ، وقديما قالوا « ان كبر ابنك خاويه » أى اذا شب الولد أو البنت عن الطوق وجب أن نضعهما في مكان الاخ الذي يستشار في الكبائر والصغائر .

وقد رأت بنت النيل أن تستثنى بهذه الاسئلة قارئاتها من الامهات والبنات ، ولسنا في هذه الاسئلة نشك في حسن الاجابة ، ولكننا بحثنا عن كثير من الاخطاء الشائعة التي يظنها صغيراتنا شيئا لا يستحق التعليق فسجلناها في أسئلتنا لتعرف كل فتاة الخطأ الذي ترتكبه دون وعي أو تفكير حتى تلاحظ بنفسها أخطاءها فترجع عنها من وحي نفسها ،

التي طلبت أن آتى الى هذه الدنيا ! لقد جنيتهم على !

١٤ - هل ترين انك لو تزوجت ستظلين في حاجة الى نصائح والدتك وتوجيهاتها ؟

١٥ - هل ترين أنه يجب أن تشكرك لمساعدتك اياها في الاعمال المنزلية ؟

١٦ - هل تحسنيين شراء الهدية المناسبة لوالدتك في عيد ميلادها ؟

١٧ - هل ترين أن والدتك تعامل والدتها بلطف زائد ؟

١٨ - هل تضعين والدتك أمام الامر الواقع خوفا من تدخلها في شئونك ؟

٢٠ - هل تفرحين عندما يرونك مع والدتك فيقولون (انها شقيقتان ! لا أم وابنتها !) ؟

الجل :

يجب أن تكون اجاباتك بنعم على الاسئلة الزوجية وبلا على الاسئلة الفردية .

احدى صديقاتك أو صديقة من صديقات أمك ؟

٧ - هل تكرهين أن تقبلك والدتك أمام الناس ؟

٨ - قبل أن تطلبي من والدتك اذا أتسألين نفسك لو كنت في مكانها هل توافقين على ما تطلبين ؟

٩ - عندما تصحبك والدتك الى السينما هل تقولين في نفسك : (كنت أفضل البقاء في المنزل على الخروج مع والدتي) ؟

١٠ - عندما تستقبلين أصدقاء من سنك هل تشتركين في اعداد كل شيء ؟

١١ - هل تقولين في نفسك (أليس الاجدر بوالدتي أن تعطيني ثمن هذا التايير الذي اشترته لاصرفه على ملابسى) ؟

١٢ - هل تصغين بصبر الى أحاديث والدتك عن سنى طفولتها ؟

١٣ - هل تصرخين اذا غضبت وتقولين (لست أنا

هذه أسئلة موجهة الى كل ابنة في كل أسرة وعليها أن تجيب عليها بصراحة تامة وبدون لف أو دوران ان أرادت أن تعرف نفسها معرفة كاملة .

١ - هل تعارضين قرارات أو أقوال والدتك بهذه الجملة : (أيامك غير أيا منا !)

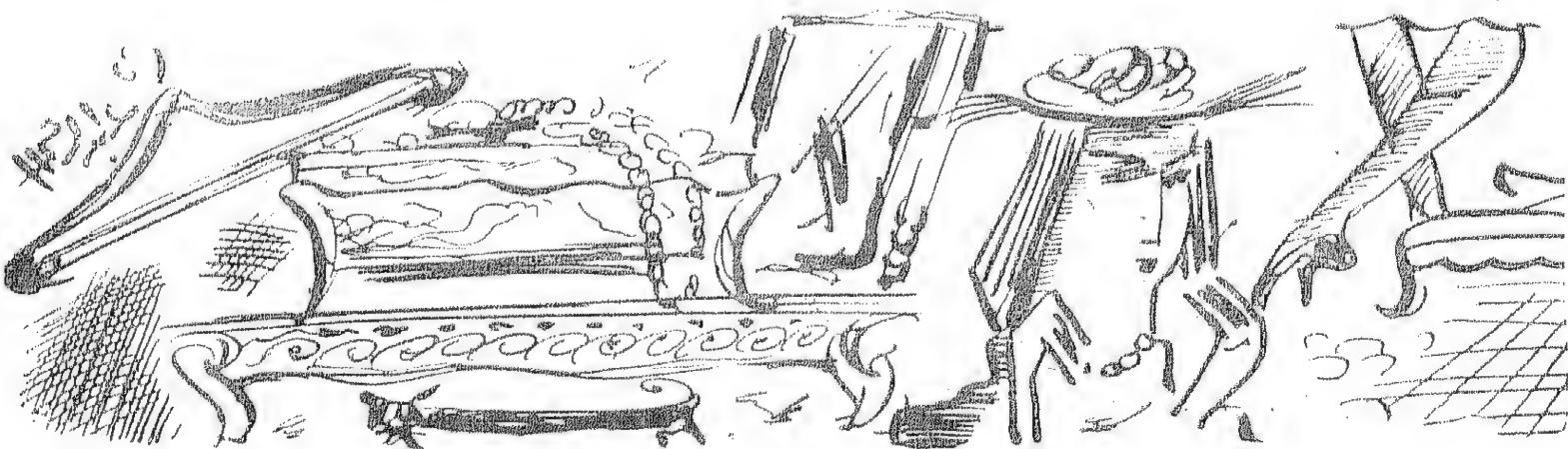
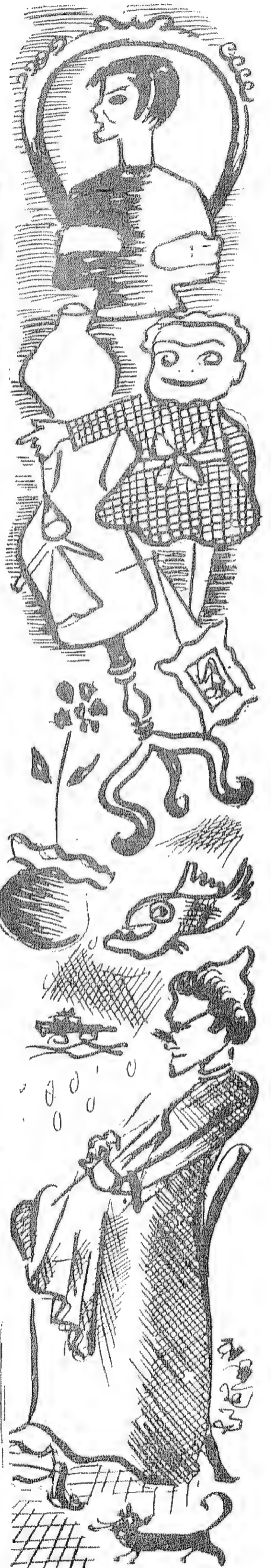
٢ - هل أنت بشوشة في المنزل كما أنت عند صديقاتك ؟

٣ - هل ينتابك شعور بالخوف عندما تتصورين أنك ستصبحين أما ؟

٤ - هل تنتظرين بفارغ صبر اليوم الذي تتحللين فيه من رقابة والديك بالزواج ؟

٥ - هل تنكشين فى ادراج والدتك لتستعيري منها جواربها أو قفازاتها أو حقيبتها وتقولين فى نفسك : (انها لن تلاحظ !) ؟

٦ - هل حدث لك أن شعرت بصداقة نحو والدة



هل أنت أم كاملة؟

وظيفة الام من أهم الوظائف لتكوين الشخصية وتهيئة أسباب الخير للامة ، وعلى قدر ما وهب الله الام من فطنة ينشأ الابناء في أحسن حال ، والامومة بجانب أنها شيء طبيعي فإن الشعوب والدول أخذت ترعاها فأنشأت مدارس للامومة يتلقى فيها الامهات دروسا في تربية الابناء وتوجيههم حتى تضمن الدولة في هؤلاء الابناء مواطنين صالحين لكل الظروف والمناسبات .

ولا شك أن تعليم المرأة وتثقيفها يهذب من وظيفتها كأم وخاصة في معاملة بناتها ، وكذلك يتشرب الاولاد كثيرا من أخلاق أمهم وطباعها ويتأثرون بها في التصرفات والمعاملات ، لذلك كانت الام الكاملة مدرسة يحسن مراقبتها وصدق الشاعر حيث قال :

الام مدرسة اذا أعددتها أعددت شعبا طيب الاعراق
ونحن نلقى أسئلة نرجو أن تقرأها كل أم بعناية وتدقيق لتعرف مكانها بين الامهات

تظل صغيرة السن وأنها فقيرة وأن الشبان الذين يريدون الزواج قلة لا يصح الاعتماد عليها ؟

١٦ - عندما كانت طفلة هل كنت تقبلين أن تعهدى بها الى خادمة لتنزهاها أو كنت تقومين بهذه المهمة بنفسك ؟

١٧ - هل تجعلينها تعتقد أنك معجبة كل الاعجاب من بما وهبها الله من ملكات ؟

١٨ - هل تعرفين كيف تجعلينها تحترم ما اتخذته من قرارات بشأنها ؟

١٩ - هل تراقبين حركاتها وثكناتها مراقبة صارمة ولا تدعيها تخرج الا بصحبتك ؟

٢٠ - عندما تجدينها

مرحة هاشة باشة هل تمتنعين عن أن تقول لها : (عندما كنت في سنك كان لي مثل هذا الخيال . وقد صدمت !)

الحل : يجب أن تكون اجاباتك بنعم على الاسئلة الزوجية وبلا على الاسئلة الفردية

٨ - هل حسدت لها مصروف جيبيها ؟

٩ - هل يحدث أن نجيبى على أسئلة ابنتك ب (ما زلت صغيرة ! مستحيل أن تفهمى هذه المسألة (الان !)

١٠ - هل سمحت لها قبل الاوان بأن تختار تسريحتها؟

١١ - الان وقد ناهزت ابنتك الثامنة عشرة هل تقولين في نفسك انك كنت تفضلين أن يكون لك ابن في هذه السن ؟

١٢ - لو لم يكن عندك أولاد . هل كان فى استطاعتك أن تتبنى ولدا وتعطى عليه كما لو كان فلذة كبذك ؟

١٣ - هل يبدأ عتابك بهذه الجملة : آه كم ضحيت وكم قاسيت من أجلك !!)

١٤ - هل حاولت أن تجيبى على الاسئلة التى وجهتها اليك عن أسرار الكون دون احراج ؟

١٥ - هل تذكرين ابنتك بين الحين والآخر بأنها لن

أجيبى ٠٠ أجيبى بسرعة بنعم أو بلا ٠٠ ان هذه الاسئلة ستساعدك على معرفة نفسك معرفة تامة غير منقوصة .

١ - هل تعتبرين ان الابنة يجب ألا تخفى سرا على أمها ؟

٢ - هل عملت على ابعاد ابنتك عن كل مناقشة أو كل سوء تفاهم شجر بينك وبين زوجك ؟

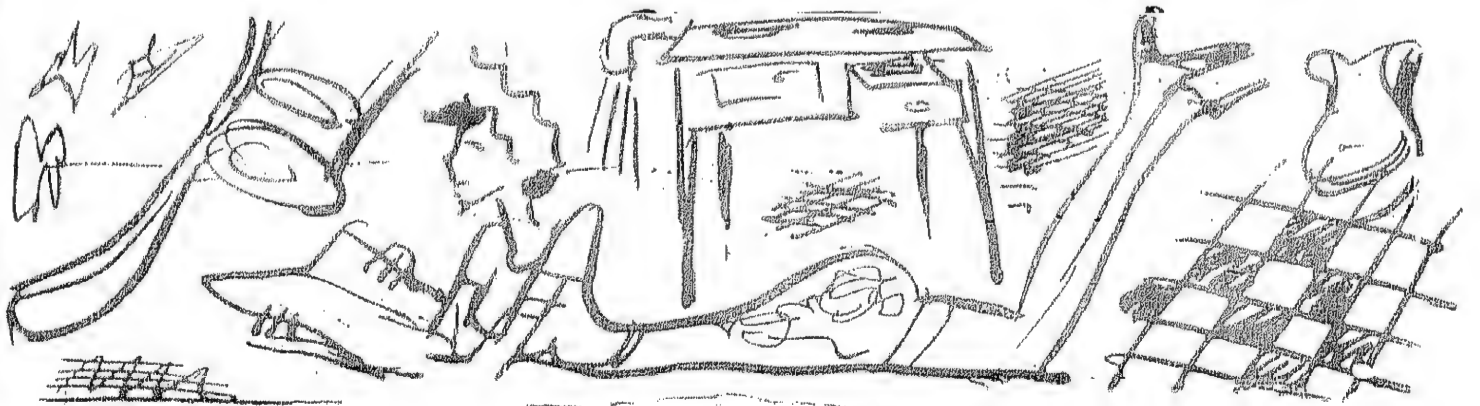
٣ - على العشر جمل التى توجهينها الى ابنتك هل يوجد بينها أكثر من ثلاث تحمل معنى التوصية ؟

٤ - هل تفضلين العطاء على الاخذ ؟

٥ - هل تقولين (انى عظيمة الثقة فى ابنتى ؟)

٦ - ان رسبت فى الامتحان هل تقنعينها بأن مذاكرة الصيف ليست عقابا على رسوبها بل نتيجة محتومة لهذا الرسوب وأن الحياة كفاح ؟

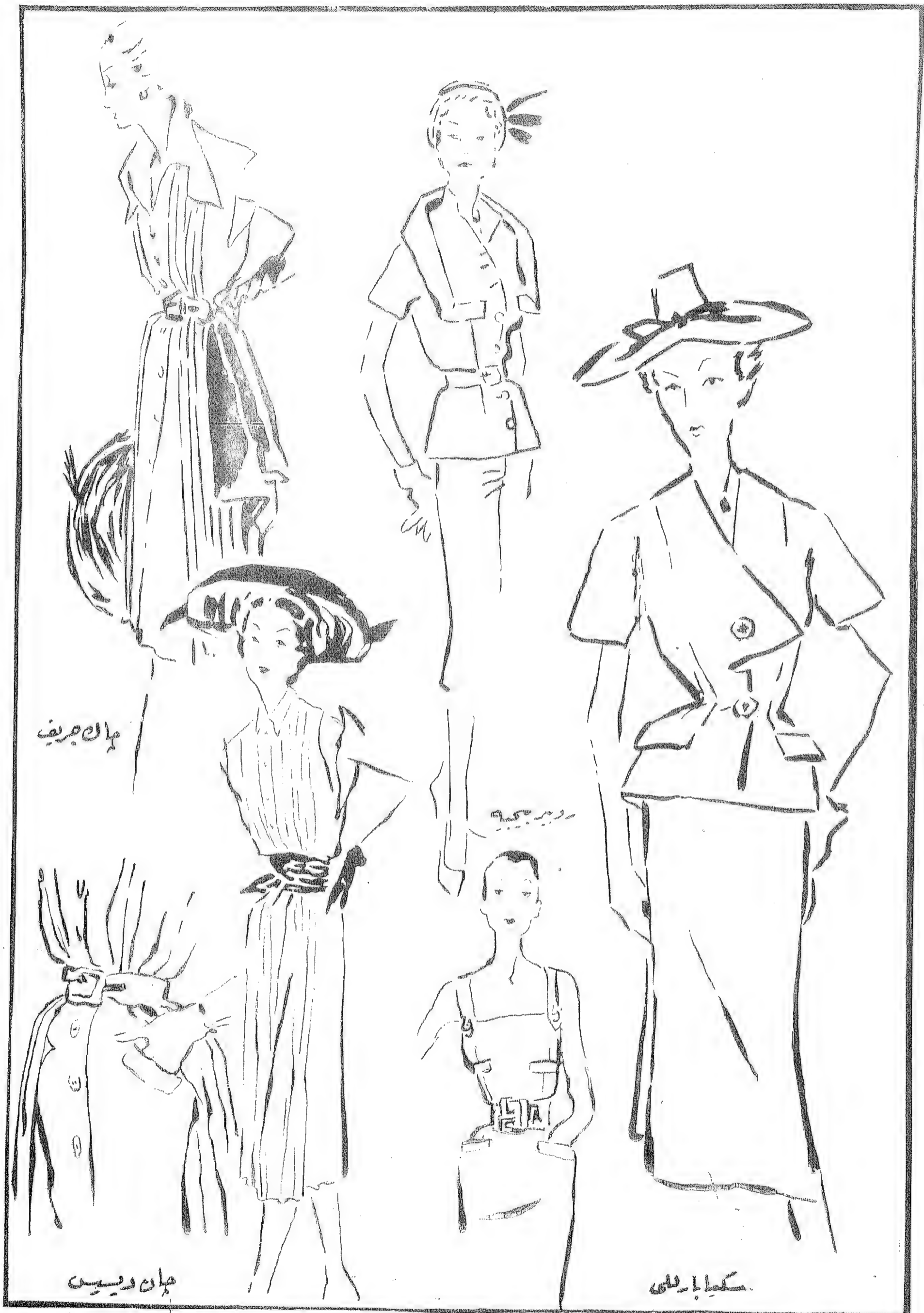
٧ - هل يحدث أن تعاتبى ابنتك على عدم عطفها عليك ؟

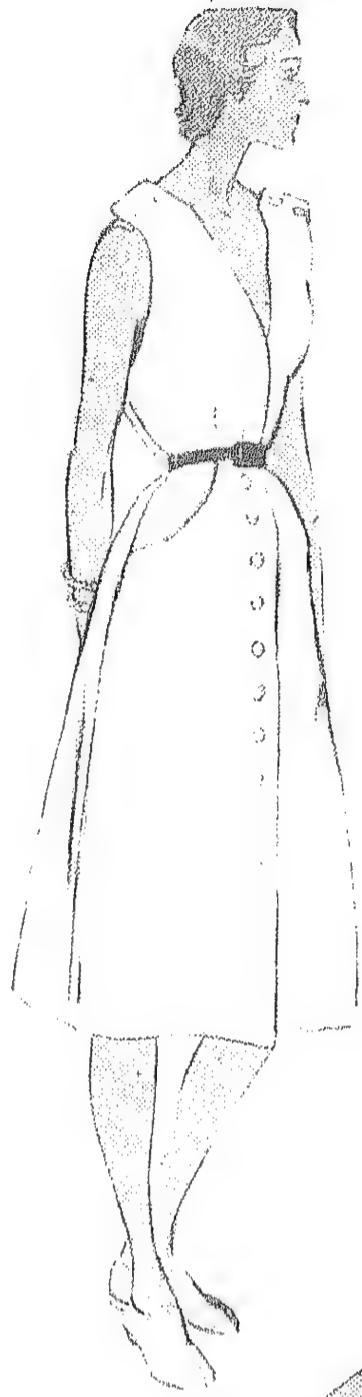


فساتین الصيف ..

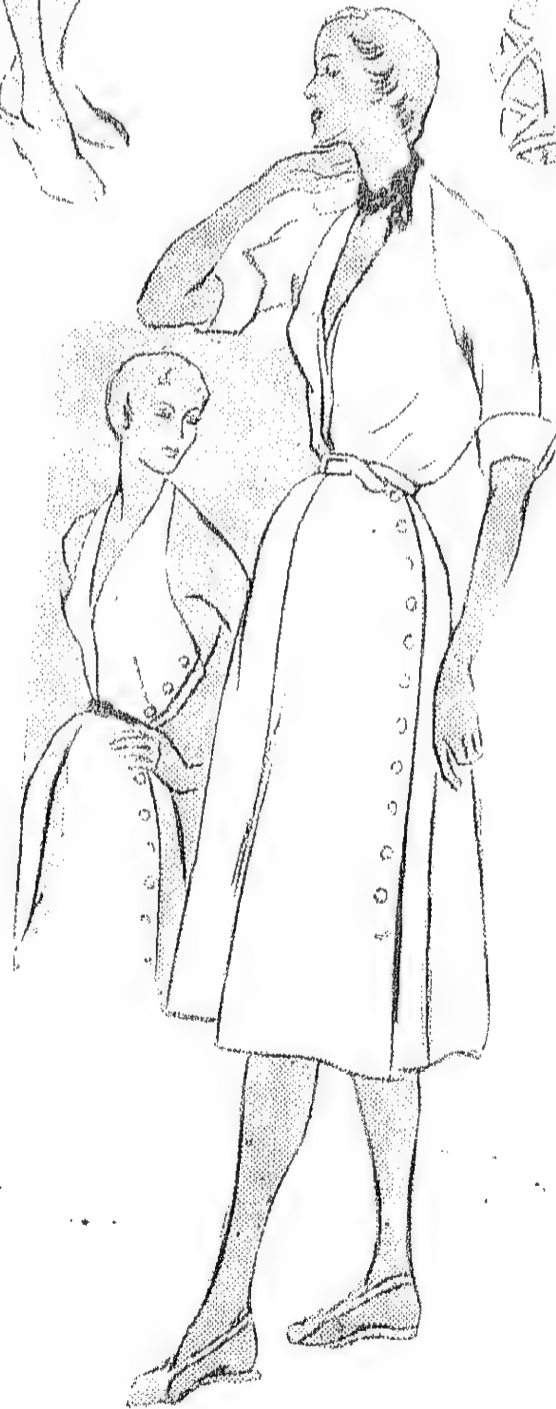
فساتین بلا آلام



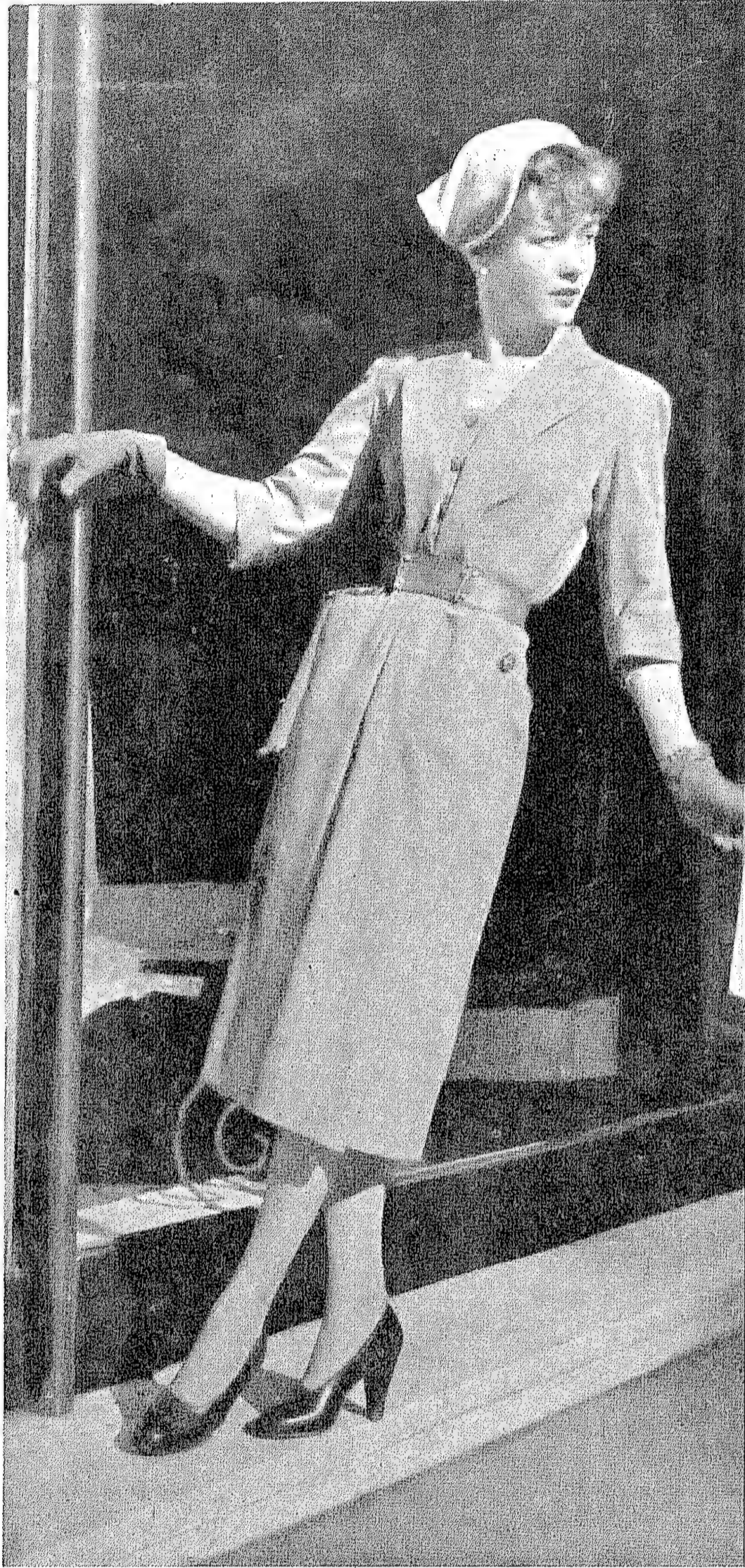




أنطية الناتجة



لا يزال أمامك وقت طويل للتمتع
بالصيف وبمباهجه وبالبلاج وموضاته
فلن نفرغ من الصيف الا بعد شهرين
فاختاري من هذه الازياء ما يناسب
طولك وحجمك ، ولا تقبلي على الازياء
القصيرة اذا كانت ساقاك غير كاملتي
المعاني !



برلين :
فستان تايير فيل آفيل رمادي
محلي بأزرار من الصدف

بيير كلارانس :
فستان من التوال الرمادي بجوئله
عريضة محلي بحزام من الشمواه البني



باكمان :

برنس قصير أحمر اللون مكسي
بليف مجدول على شكل شبك الصيد
←

مادلين روك :

بلوزه من القطن الأخضر تلبس على بنطاون قصير
من التيل ومن نفس اللون
↓







لقد ابتكر كريستيان ديور صانع الازياء
الباريسي الشهير ثوب السهرة هذا المصنوع
من الموسلين الابيض البليسيه والتافتاه
البومبادور لترتديه الممثلة الفرنسية الذائعة
الصيت مادلين رينو



ثوب جميل للسهرة ترتديه النجمة
الايطالية الحسناء فالنتينا كورتيزا في فيلم
(ملایا) الذي تخرجه شركة مئرو جولدوين
ماير

→ ابتكر هذا الزى البديع الخائط
الفرنسي المعروف جاك جريف وهو من
التافتاه المربعة والجونيلة بليسيه .
وقد زينت الرقبة بفيونكا برتقالية
مبتكرة



← اما هذا الفستان فهو من ابتكار
روبير بيجيه . البلوزة ذات ياقة
كبيرة والجونيلة من البوبلين والجيبان
على القلابات



→ وهذا ثوب من صنع جان لانفان .
فيونكا كبيرة درابيه وحزام جلد لامع
على فستان من التسويل ذي نقط
سوداء



تُتقى رأسك حرارة شهر أغسطس وأنت على البلاج ارتدى
هذه القبعة المصنوعة من الخيزران وقد نقلها صانعها جان
ديسيس من لباس الرأس الشعبي في الهند الصينية

ترتدى جوسى موران لاعبة التنس الشهيرة هذا الزي
المبتكر فى المباريات التى ستجرى فى ومبلدون بانجلترا • وقد
صنعه خصيصا لها مبتكر الازياء الباريسى المعروف ببيير بالمان •
ويلتخط ان الثوب مصنوع من الفوال الابيض ويسمح
لصاحبه بالتحرك فى سهولة وحرية.





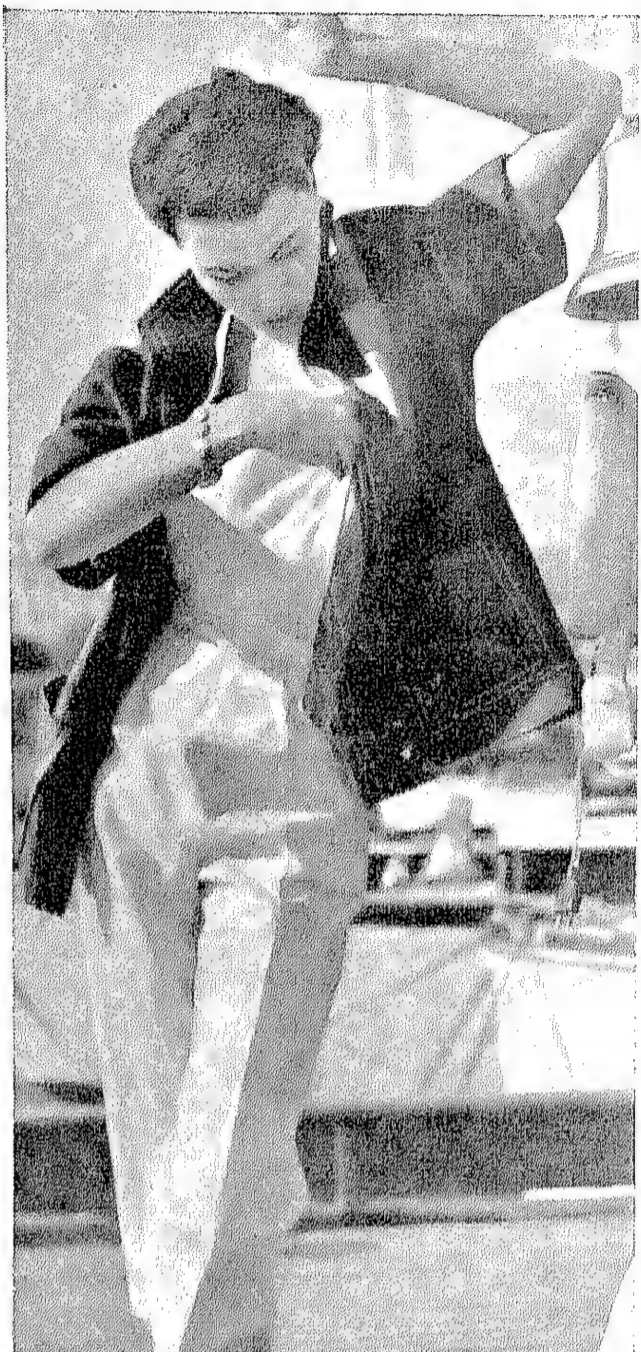


ثوب للحمام لاميه ذهبي وأصفر وحقيبة للبلاج من الخشب
الرقيق على هيئة خشب النوافذ • وتحمل هذه الحقيبة معظم
حسناوات باريس عند ذهابهن الى أحواض السباحة •

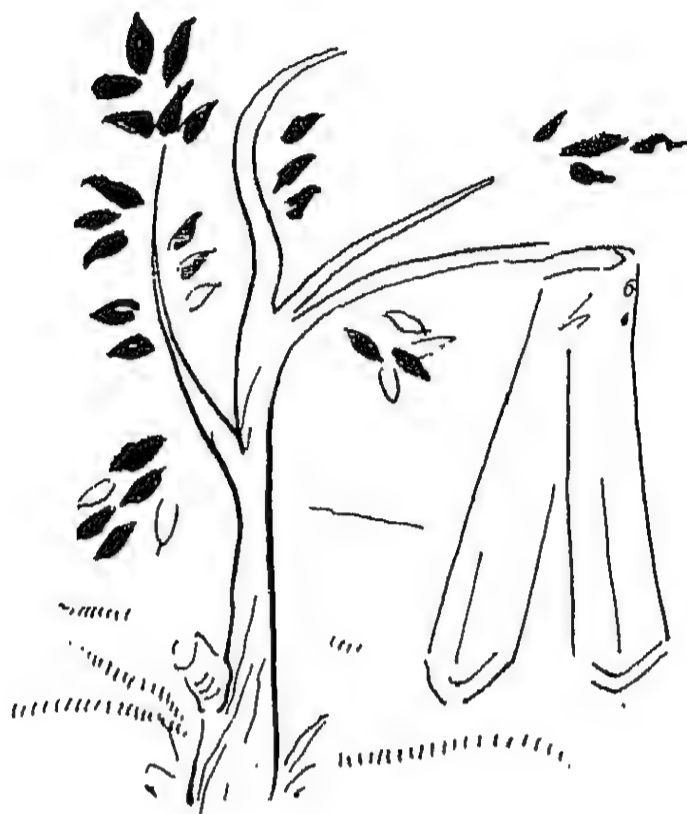


ثوبان للبحر ابتكار كريستيان
ديور صاحب محال الازياء بباريس
ويلاحظ انهما في غاية من البساطة
والاناقة





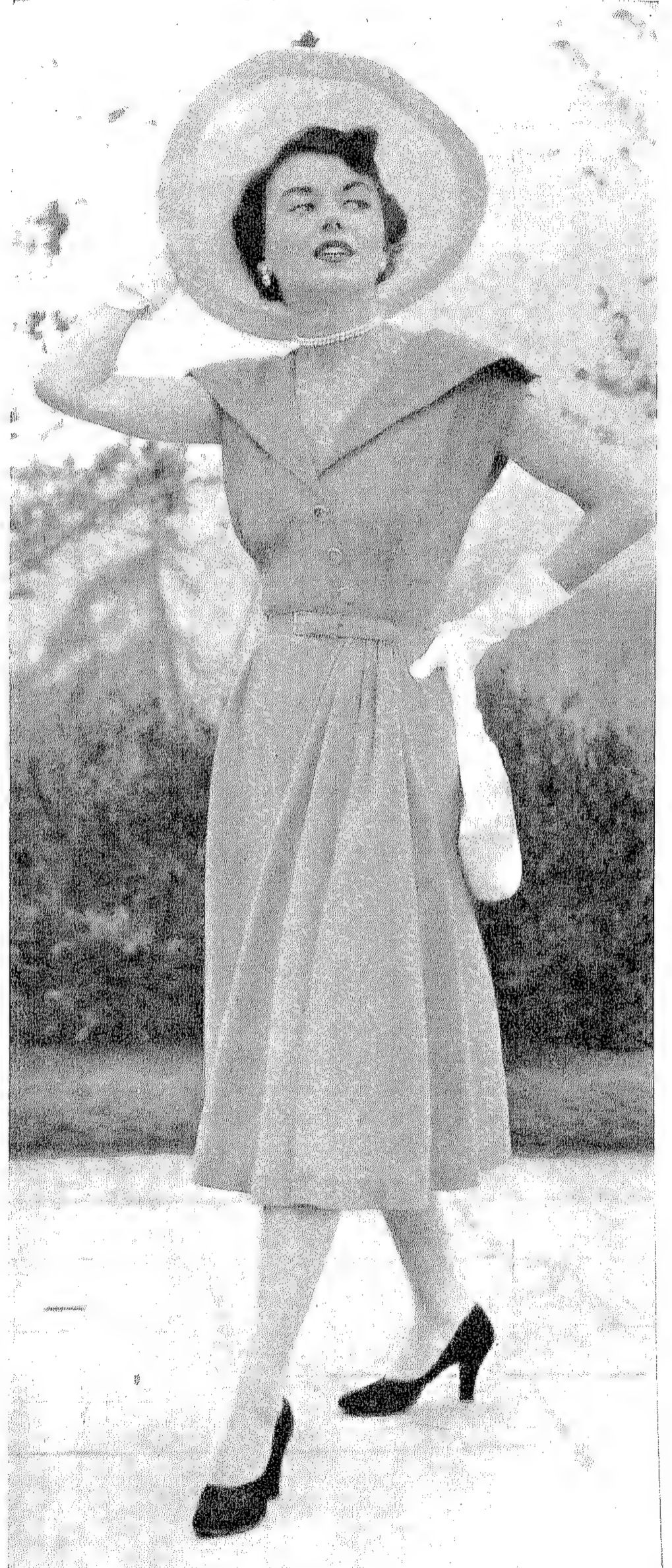
لقد نقل ماجي روف هذا الزى الرياضى الجميل
من البدلة التى يلبسها الميكانيكية وهو يتكون من
كونبينزون من التيل الابيض يلبس عليه جاكيت
من اللباد الاخضر الفاقع الخفيف



جاكيت أسبور بأربعة جيوب ترتدى فى النزعات البحرية حيث يشتد
الريـح ويلاحظ أن الجاكيت تفتح وتقفـل بسوسته •



ثوب من قطعتين مصنوع من التيل المعروف
باسم بيز • الجاكيت من الامام محلاة بشغل الاجور
القبعة ابتكار جان بارتيه ←



فستان يرتدى فى جميع المناسبات مصنوع من
قماش قطنى خفيف يرتقى اللون الياقة بقلبتين
• واسعتين والكمان جابونيز →



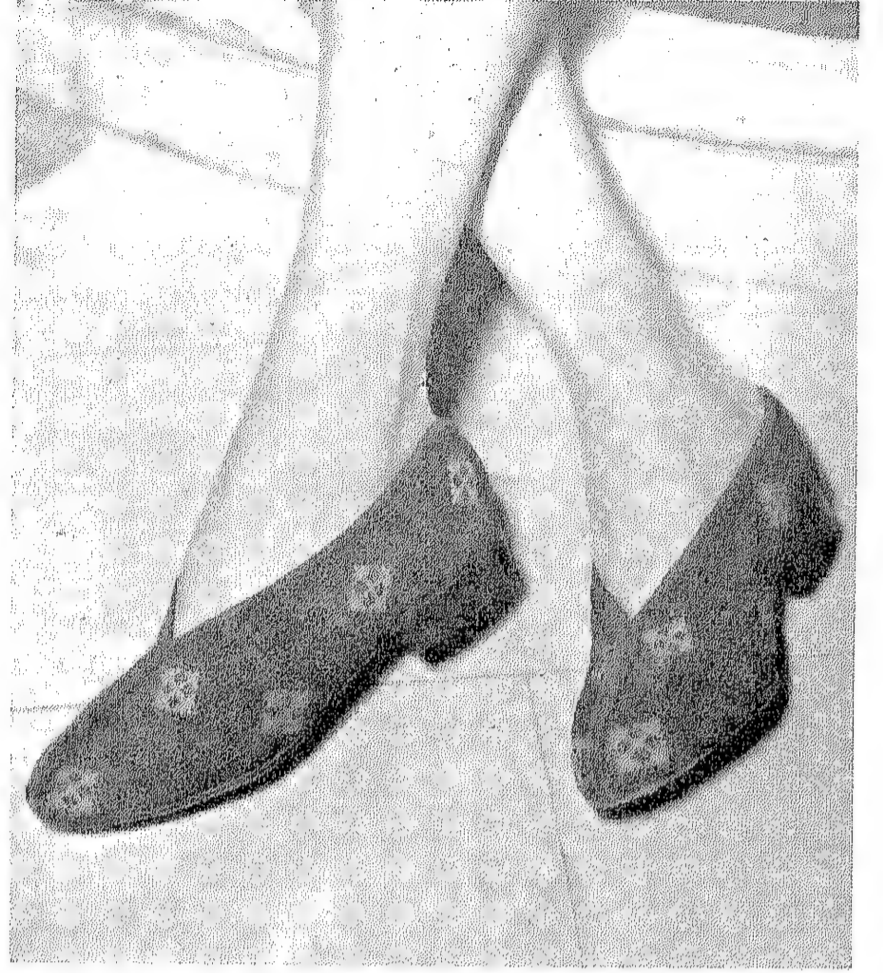
أقيم في شيكاجو معرض للملابس الاطفال وقد ارتدت سوزان كوين وعمرها أربع سنوات هذا الثوب البسيط بينما لبست زميلتها بتي كورتز وعمرها ست سنوات نفس الزي بعد أن أجرى به بعض الاصلاحات مدلة بذلك على أن نفس الفستان يمكن ارتداؤه سنتين أو ثلاث

هاهى ذى الطفلة (شارون دى فى) الى اليسار وصديقتها (بتي كورتز) وقد ارتدتا ثوبين للنوم من الفانلة المطبوعة وقد اتبع فى صفهما قواعد الصحة التى تقضى بأن تكون ملابس النوم فضفاضة ويلاحظ أن ياقة البيجاما من الفانيلة الحمراء وقد لبست صاحبتهما على رأسها قلنسوة من القماش نفسه .



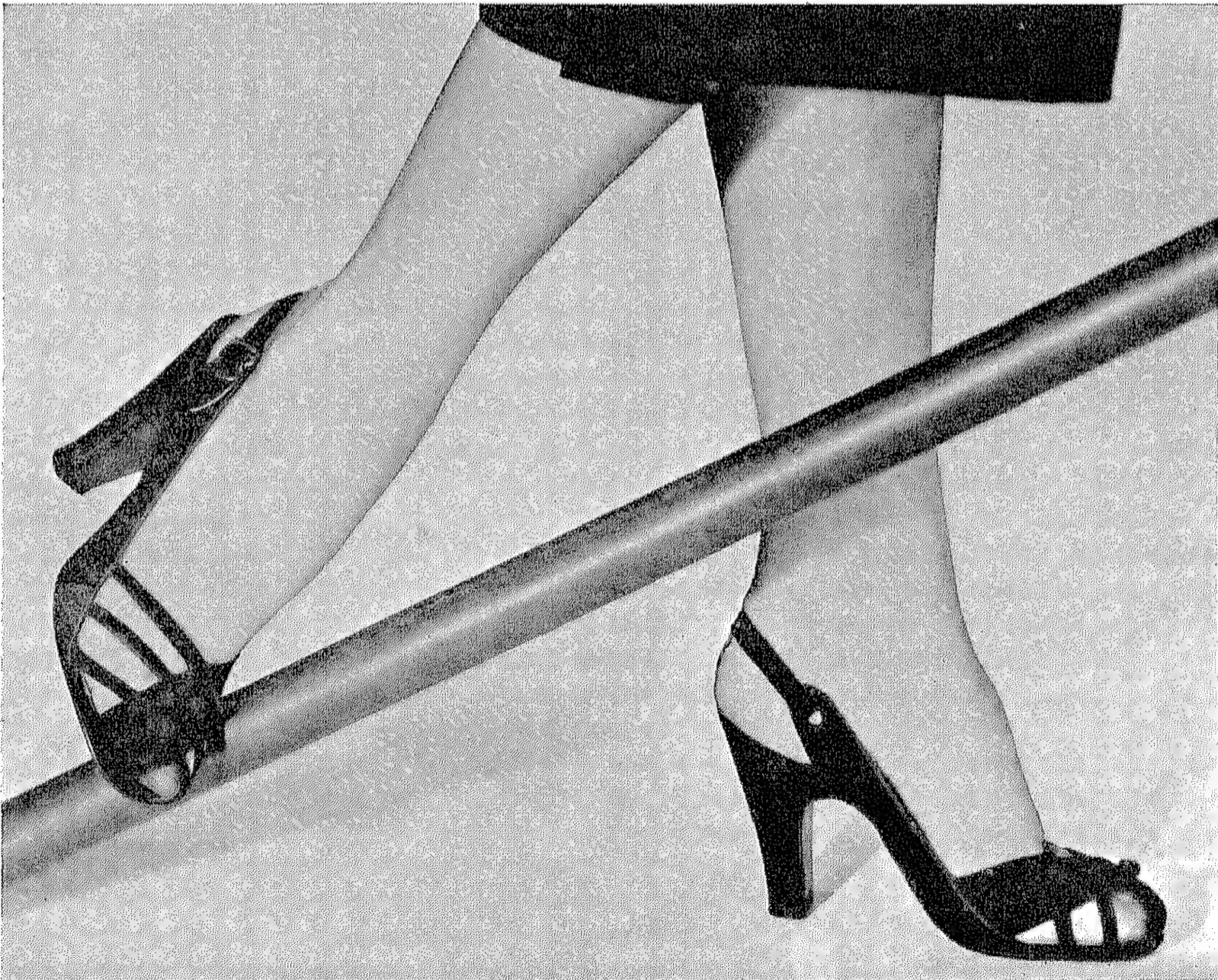


↑
تقليعة أمريكية جديدة • جوارب نسائية ذات
خطوط أفقية سوداء عند الكعب والاصابع وقد
أطلق عليها الأمريكان اسم حمار الوحش



↑
حذاء مشغول يلبس في المنزل ابتكار جان
ديسيس • الكعب منخفض لراحة القدم أثناء
الاعمال المنزلية

↓
حذاء تواليت مبتكر مصنوع من الجلد الشامواه
مفتوح من الامام والخلف مريح جدا للقدم في
فصل الصيف



فتحي



فاننا لن نستطيع أن
نستغنى عنهم اذ أن الامر
فى هذا مرجعه الى الذوق
ومرده الى الاحساس .
وانى أخشى بعد هذا ان
ينادى هؤلاء بمنع عرض
الافلام الاجنبية خوفا على
صناعتهم من الكساد .
وحينئذ فقط أوكد لك
ياسيدتى أن محراب الفن
يتحطم وأن الفن عندنا أصبح
مبتذلا وأنصحك أن تحافظى
على ذوقك الفنى وابتعدى به
عن كل تافه سواء أكان
مصنوعا فى مصر أو فى
الخارج
فتحي محمد عبده .

اننا لا نستطيع أن نقول
ان الفن السينمائى قد بلغ
عندنا أوج مجده فلا زلنا فى
أولى درجات التقدم ولا زالت
تنقصنا كثير من المقومات
الفنية فماذا يضيرنا ان
نعوض هذا النقص بما نأخذه
عن هؤلاء الاجانب ونحاول
أن نصل بيضاغتتنا الفنية الى
درجة كبيرة من الاجادة
بحيث نغطى على انتاج هؤلاء
الاجانب وحينئذ فقط
سيضطرون هم أن يقفوا عن
الانتاج وسيقاطعهم الجمهور
فطالما كان عندنا نقص
وخاصة فى النواحي الفنية

الاوربا عندنا قد رصعت
جوانبها برسوم لمشاهير
الفنانين فتلك رأس شوبان
وهذه صورة فرانز ليست
وهذا رسم حى لموتسارت
الى غير هؤلاء . فلماذا لم
نقل ان هؤلاء اجانب لا يجدر
أن نزين برسومهم ديارنا .
بل أكثر من هذا ان سلامنا
الملكى قد وضعه ايطالى بل
ومن الطريف أننا نستطيع
أن نقاطع (روسيا) مثلا
فى كل شىء ولكننا لن
نستطيع أن نمنع أنفسنا عن
الاستمتاع بفن تشايكوفسكى
وما أقصد اليه مما سبق هو
ان أرد على تلك الضجة التى
أثارها بعض فنانينا حول
عمل الاجانب فى أفلامنا
المصرية وأخذوا يمنعونهم عن
العمل بهذا الضجيج فانى لا
أشك فى أن هذه حملة
مغرضة اذ أنه رغم كثرة عدد
الاجانب الذين يعملون فى
أفلامنا فانهم لا يقصدون
بحملتهم هذه سوى واحد أو
اثنين فمن الاجانب الذين
يعملون فى أفلامنا بورنو
وسافى وفيرنوتشو وكاليلو
ودالامانو وغيرهم ورغم هذا
نجدهم لا يقصدون بحملتهم
هذه سوى الاخير وانى كنت
أفهم ألا يحاولوا عرقلة
أعمالهم بهذه الصورة ولكنى
أحبذ أن يدخلوا معهم فى
منافسة فنية حرة . يكون
الجمهور فيها هو الحكم وما
أقصى حكم الجمهور على
الفنان !

لو أنك ياسيدتى دخلت
احدى دور السينما فانك
انما تقصدين متعة تبغينها
فى لحظات تستمتعين فيها
بالراحة ، لحظات تهدأ فيها
روحك فتكون أكثر استعدادا
للتأثر بدقائق الفن . فقد
تعجبك ياسيدتى ألحان عذبة
تهتز نفسك طربا لها وقد
تتأثرين بترديد رخيم لاغنية
شجية وقد تشغلك روعة
الاخراج عن متابعة هذا كله
وتبدلين اعجابك بالزوايا
التي صور منها الفيلم ، كل
هذا قد يتم وتحسين براحة
نفسية كبرى لانك قد وجدت
غذاء روحك من الفن ولن
تستطيعى حينذاك أن تمنعى
مشاعرك من الاهتزاز ازاء
تلك الروائع الفنية فلا
تقولين مثلا أن هذا فن أنتجه
أجنبى فلا يجب أن نشجعه
وليس لانفسنا أن تستمتع
به أو تطرب له اذ ان الفن لا
يعرف له وطن والفرسان
كالطائر يغرد أينما حل ،
وطنه أرض الله لا يستطيع
كائن أن يمنعه عنها ولا
يستطيع انسان أن يحبس
آثار فنه عن الخلق ما دامت
فى نفوسهم رقعة وفى
احساسهم ذوق .

هذا هو المنطق المعقول
والحقيقة الخالدة التى لا
يستطيع أن ينكرها آدمى
والا فما السر فى أن انجلترا
والعالم أجمع يحفظ لبيتهوفن
أطيب الذكرى رغم أنه ألمانى
بل ما الحكمة فى أن دار

**كل الطرق
تؤدى إلى
روما !**

ولكن الأفضل على

الطرق الجوية البريطانية

سافر الى المدينة الخالدة ، بخطوط الطرق الجوية
البريطانية العديدة ، واصل سفرك باتصالات يومية الى :

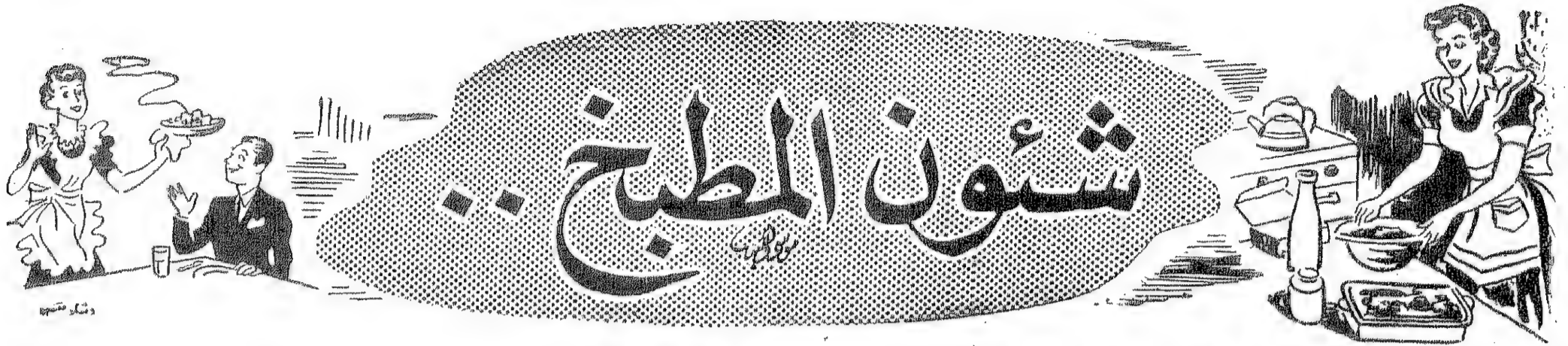
ميلانو . البندقية . فيس . جنيف . زيورخ . باريس
لندن . بروكسل . امستردام . برشاو . مدريد
لشبونة . براغ . بودابست . وارسو . فينا

B.O.A.C.

الطرق الجوية البريطانية تعنى بك كل رعاية

لحجز الأماكن اتصلوا : ١ شارع قصر النيل القاهرة . ت ٤٩٧٤٧
١٥ ميدان سعد زغلول الاسكندرية . ت ٢٢٨٣٧ - ٢٨٨٨١ أو بجميع وكالات السياحة

BRITISH OVERSEAS AIRWAYS CORPORATION WITH G.E.A. S.A.A. T.E.A.L.



الطريقة :

- ١ - انخلي الدقيق والملح ثم قطعي الزبد الى قطع صغيرة بالسكين وأضيفيها الى الدقيق وافركيها بأطراف الاصابع حتى تختفي في الدقيق وتصير مثل فتات الخبز .
- ٢ - أضيفي مبشور الجبن الى خليط الدقيق والزبد وقلبيه جيدا حتى يمتزج تماما .
- ٣ - اعجني الخليط بقليل من الماء البارد لتحصل على عجينة يابسة قابلة للفرد .
- ٤ - افردى العجينة بالنشابة بخفة ثم اطويها طولا لثلاثة أجزاء واتركيها لمدة ربع ساعة في الثلاجة لتبرد .
- ٥ - افردى العجينة ثانية بخفة لسمك نصف سم ثم قطعيها الى مربعات متوسطة الحجم .
- ٦ - ضعي مقدار ملعقة شاي من المربي وسط كل مربع وندي جوانبه بالماء البارد ثم اطويها على شكل مثلث كما هو موضح بالرسم واضغطي الجوانب بخفة حتى تلتصق تماما ثم زخرفيها بالشوكة .
- ٧ - ترص مثلثات الفطير فوق صاج مدهون بالسمن وتخبز في فرن ساخن نوعا حتى يحمر لونها .
- ٨ - ترش مثلثات الفطير وهي ساخنة بالسكر البودرة

كعكات الليمون المقلية

المقادير :

- | | |
|------------------------------|---------------------------------------|
| ربع رطل ماء بارد (نصف كوب) | ربع رطل دقيق منخول |
| ربع رطل سكر بودرة | ملعقة صغيرة مبشور قشر ليمون أو برتقال |
| ملعقتان كبيرتان زبد | صفار بيضتين |
| سمن للتحمير | زلال بيضة |

- ١ - ضعي الماء في كازرولة وأضيفي عليه الزبدة وملعقة كبيرة من مقدار السكر البودرة المذكور .
- ٢ - ارفعي الجميع فوق النار حتى يصل لدرجة الغليان فأضيفي الدقيق بسرعة دفعة واحدة مع التقليب المستمر السريع حتى تنضج العجينة ولا تترك أثر التصاق في جوانب الكازرولة عند تقليبها أي عند ما تتماسك وتصير كتلة واحدة فترفع فوراً من على النار .
- ٣ - تترك العجينة في الكازرولة حتى تهدأ حرارتها فأضيفي اليها مبشور الليمون و صفار البيضتين وزلال بيضة واحدة واضربي الجميع بقوة لمدة عشر دقائق ليتخللها الهواء الكافي .

- ٤ - اقدحي السمن أو الزيت في حلة ثم اغمسي فيه ملعقة حلو متوسطة الحجم حتى تسخن وتؤخذ بها قطع من العجينة في حجم الجوزة تقريبا وتلقي في السمن المقدوح وتحمر فوق النار الهادئة لتتحمّر ببطء لمدة ٨ دقائق حتى تنضج واحذري النار المرتفعة لأنها قد تسبب تكسير الكعكات أو احمرارها قبل نضجها .

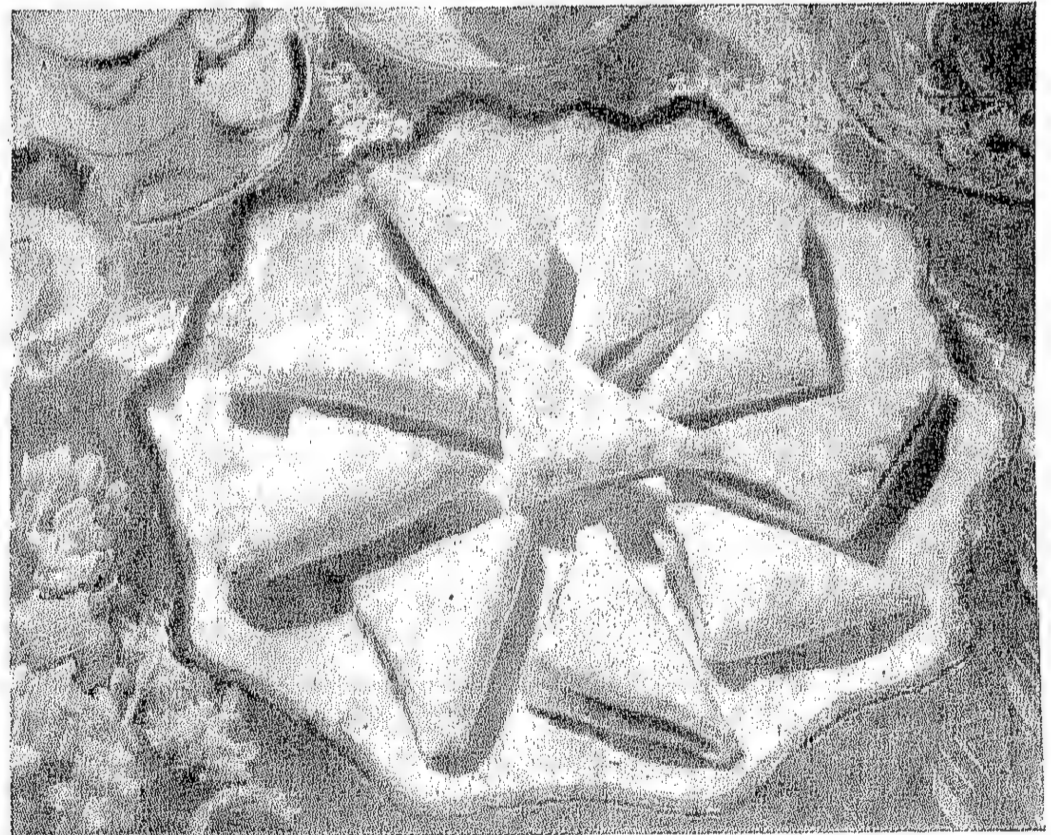
كستلية مشوية بالارز

المقادير :

- | | | |
|-----------------------|------------------------|-------------------------|
| كوب أرز | نصف كوب عصير طماطم | رطلان كستلية ضأن |
| كوب ونصف بهريز أو ماء | ملعقتان مبشور جبن رومي | عصير بصل |
| ملعقة كبيرة سمن | | ملح ، فلفل ، عصير ليمون |
| | | ملعقة شاي مقدونس مفري |

الطريقة :

- ١ - تغسل اللحم وتساوى جيدا ثم تتبل بالملح والفلفل والبهار وعصير البصل وعصير الليمون وتترك لمدة نصف ساعة
- ٢ - يغسل الارز جيدا ويحمر في السمن ثم يضاف اليه البهريز أو الماء وعصير الطماطم ويملح جيدا ويترك فوق نار هادئة حتى ينضج .
- ٣ - تدهن الكستلية من جهتيها بالسمن أو الزيت وتشوى فوق نار مرتفعة لمدة ٥ دقائق ثم تهدأ النار حتى تنضج .
- ٤ - عند تمام نضج الارز يضاف اليه مبشور الجبن الرومي ويقلب ثم يوضع في طبق صيني مسطح على شكل هرمي ويوضع المقدونس المفري في أعلاه .
- ٥ - ترص الكستلية حول الارز بعد وضع ورق التجميل على طرف كل طبق ويقدم الطبق ساخنا .

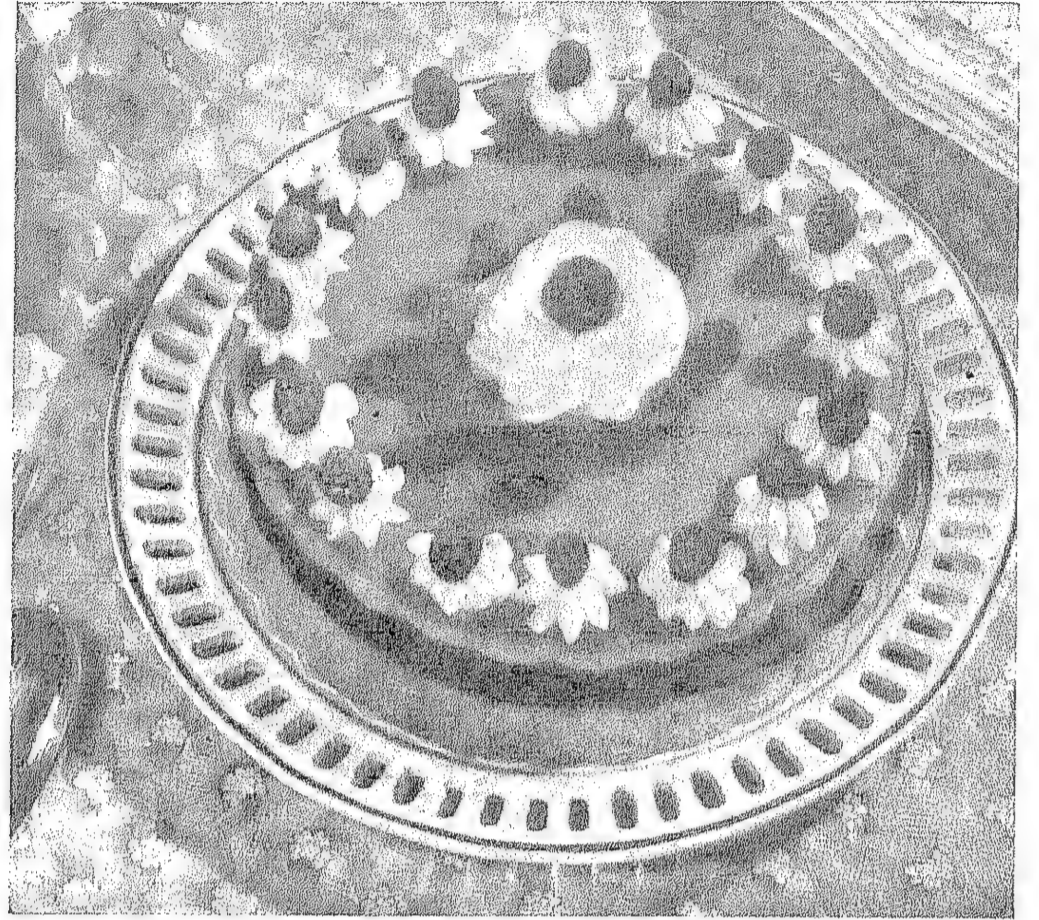


الفطير المحشو بالمربي

المقادير :

- | | |
|------------------------|--------------------|
| أوقيتين مبشور جبن رومي | ٤ ملاعق كبيرة دقيق |
| ماء بارد للعجن | أوقيتين زبد |
| مربي حسب الحاجة | ذرة ملح |
| سكر بودرة حسب الحاجة | |

- ٥ - تنزع الكعكات من السمن وتلقى فوق ورقة من الشفاف لامتناس السمن الزائد .
- ٦ - اخلطى باقى مقدار السكر البودرة بقليل من مسحوق القرقة واغمسى فيه الكعكات المحمرة .



سوفليه القراصيا

المقادير :

- نصف فنجان شاى فتات ملعقة حلو عصير ليمون
خبز بائت ربع أقة قراصيا
نصف فنجان شاى بنسق سكر للتحلية
مفروم فنجان شاى بيوريه قراصيا
نصف ملعقة صغيرة مسحوق (قراصيا مصفاة)
قرقة بيضتان

الطريقة :

- ١ - تغسل القراصيا وتنقع فى ماء يكفى لتغطيتها مدة ١٢ ساعة ثم ضعها فى كازرولة وارفعها على النار الهادئة واتركها حتى تنضج تماما وتنهرى .
- ٢ - انزعى القراصيا من ماء السلق واحتفظى بمقدار نصف فنجان شاى من ماء السلق .
- ٣ - ادهكى القراصيا جيدا من منخل سلك لتحصل على بيوريه القراصيا وخذى منه المقدار المذكور فى المقادير .
- ٤ - ضعى فتات الخبز والبندق المفروم ومسحوق القرقة فى سلطانية وأضيفى عليهما المقدار المذكور من ماء سلق القراصيا ويحلى بالسكر .
- ٥ - أضيفى بيوريه القراصيا وعصير الليمون ومبشور قشر ليمونة اذا رغب فى ذلك ثم يقلب الجميع جيدا .
- ٦ - افصلى زلال البيض عن الصفار واضربى الصفار حتى يغلظ ثم أضيفيه للمزيج السابق وقابيه جيدا .
- ٧ - اضربى زلال البيض جيدا حتى يتجمد ويتماسك وأضيفيه بخفة جدا للمزيج السابق واحذرى الضرب فى هذه المرحلة والا فسدت النتيجة .
- ٨ - يصب الخليط بخفة فى السوفليه الخاص أو فى طبق من أطباق الفرن البلورية بعد دهنه جيدا بالسمن .
- ٩ - ضعى قالب فى صينية فرن بها كمية من الماء متوسط الحرارة حتى يتماسك الخليط ويجمد .

طعامك فى أغسطس

الثلاثاء ٨ أغسطس

صينية بطاطس باللحم
فى الفرن ، أرز مفلفل ،
سلطة خيار ، الماسية ليمون

الأربعاء ٩ أغسطس

لحم بالصلصة البيضاء ،
قرع مكمر ، مكرونة
بالعصاج ، سلطة خضر ،
خشاف مشمش

الخميس ١٠ أغسطس

جلانتين اللحم ، فاصوليا
مكمورة ، أرز بشعرية ،
سلطة خيار ، فاكهة

الجمعة ١١ أغسطس

كستلته مشوية ، تورلى ،
أرز زمفلفل ، سلطة خضر
فاكهة

السبت ١٢ أغسطس

لحمة بالدمعة ، باميا
بالخضرة ، أرز مفلفل ،
سلطة بنجر ، فاكهة

الأحد ١٣ أغسطس

أرانب ، ملوخية ، دمعة
أرز مفلفل ، مخلل ،
خشاف خوخ

الاثنين ١٤ أغسطس

صينية الباذنجان باللحم
مكرونة اسباجتى ، سلطة
خضر ، فاكهة

الثلاثاء ١٥ أغسطس

كباب حلة ، لوبيا خضراء
مكمورة ، محشو مخلل ،
خشاف قراصيا

الثلاثاء أول أغسطس

بفتيك ، دقية باميا ، أرز
مفلفل ، مخلل ، فاكهة

الأربعاء ٢ أغسطس

كبدة مشوية ، فاصوليا
مكمورة ، أرز بشعرية ،
سلطة زبادى ، مهلبية

الخميس ٣ أغسطس

لحمة بالدمعة ، ملوخية
خضراء ، أرز مفلفل ،
مخلل ، الماسية فراولا

الجمعة ٤ أغسطس

فراخ محمرة ، كشك ،
دمعة ، سلطة خضر ، فاكهة

السبت ٥ أغسطس

رستو مفروم ، مسقعة
باذنجان ، مكرونة ، سلطة
خيار ، فاكهة

الأحد ٦ أغسطس

كفتة مشوية ، لوبيا
خضراء مكمورة ، محاشي
منوعة ، سلطة زبادى ،
فاكهة

الاثنين ٧ أغسطس

بصارة ، مخلل ، فاكهة

تراها .. ترى هذه الفتاة
الحبيبة .. وحضرت زوجتي
الى المكتب .. وحضرت الفتاة
الصغيرة الحبيبة المحبوبة
.. ورأتها الزوجة .. فماذا
رأت زوجتي وماذا بدا منها؟
يا لعجبي من هذه الزوجة
العجيبة النادرة ، ذات
الاعصاب القوية الهادئة ..
والنفس السمحة .. والقلب
الغفور الرحيم .. ماذا ..
ماذا أرى وماذا أبصر .. لم
تحدث معركة ، ولم تشوار
الابتسامة الحلوة المشرقة
عن ثغر الزوجة الشابة
الجميلة .. بل اقبال
وبشاشة ورقة وتعاطف و ..
وبواد حب ومودة .. هذا
عجيب .. لقد غرت من
زوجتي .. نعم غرت فقد
بدأت أراها تنسحق هي
الآخرى نحو حب الفتاة
وتغمرها بعطفها وظرفها
ورقتها ..

يا رباه .. ان هذا الذي
أشاهده ، على سماحته
وجماله ، ليؤلمني كثيرا ..
كيف يتسع قلبي هذا الجحود
الخئون لحب آخر غير حب
هذه الزوجة الجميلة العاقلة
بل الادهش والاعجب هو
كيف تحب هذه الزوجة
الشابة الجميلة هذه الفتاة
التي تنافسها صراحة ..
وتزاحمها في قلب زوجها
العزيز ..

ونظرت في خزي وخجل
الى زوجتي العزيزة ، بعد
ذلك اليوم ، ونظرت هي الى
في سماحة ونبل وحب عميق
لم تؤثر فيه ، ولم تنل منه
أحداث هذا الغرام .. وقلت
لها : ما رأيك في هذا الحب
وماذا بعده ؟

فقلت : انه حب لازم ،
ان الفتاة تحب فعلا ..
انها صغيرة .. لطيفة ..
جميلة .. مثقفة .. مهذبة
وكانت زوجتي وهي تعدد
هذه الصفات ، نبيلة ، كريمة
لكنها كانت كأنما تطعنني
بكل لفظة من ألفاظها ،
فأذوب تحت هذه الطعنات
وزادت الزوجة فقالت : ..



للاستاذ محمد طلبه رزق

كأنة في عقولنا ومستقرة
غير بعيد ، لكن كثرة
المشاغل أو كثرة التفكير
وتشعب نواحيه ، تجعلنا
نعشى عن مكانها القريب ..
وهذا بالضبط هو عين ما
أعانيه في حكاية حبي لتلك
الفتاة ..

وحين أعياني البحث
والجهد في سبيل التخلي
عن هذا الحب وتركه والفرار
منه ، حدثت زوجتي بأمره
وحيرتني بشأته ، فما أخفى
عنها شأنا من شئوني مهما
دق .. صارحتها بحيرتي
وحبي الذي حاولت نسيانه
ودفعه وانكاره فما تراجع
ولا ضعف ولا فتر ..
وصارحتها بحب الفتاة لي
واقبالها على واحاطتها بي ،
واحساسى المرغم بوجود
صدي هذا الحب وتجأوبه
في أعماقي ، رغم انكارى له
.. وكانت زوجتي تقرا
رسائل الفتاة أولا فأول ..
والعجيب العجيب أنها كانت
تقرأها ولا تجد في ذلك
غضاظة ولا مرارة ولا ضيقا
بل اننى كنت ألح على وجهها
أثناء القراءة علامات
الاستغراق واللذة والاقبال
الذاتى على القراءة
والإستمرار فيها .. فهل
غضبت هذه الزوجة الجميلة
الشابة ، لا لا .. لم تغضب
وأىضا لم تبير بطبيعة
الحال .. وأصررت على زوجتي أن

وأحببتها أنا أيضا ...
أحببتها بقوة ..
لكن ، كيف أحببتها ؟ ..
ذلك هو السؤال الذى يلح
على ويحيرنى ويسلمنى الى
تفكير طويل متصل ، صحيح
انها حبتنى وقد يكون لها
العذر في هذا الحب ، فحبها
لى - كما أتخيل - جاء عن
سبيل اعجابها بما تراه
وتتذوقه من فنى ، وهى بذلك
الحب العادى ليست الاولى
مع ان حبها كان صادقا ..
وخالصا .. انها كما حدثتني
تقتنى وتعزى بكل كتيب
وكتاباتي ومحاضراتي وانها
تتبع كل ما يصدر عنى
بشغف وشوق .. ان
حبها لى كان حبا لفنى - فى
أول الامر - قبل أن يكون حبا
لشخصى الى أن قدمت الى
القاهرة وسعت الى لقائى
والتعرف بى .. ولولا هذه
الصداقة الكريمة والزمالة
القديمة التى تربطنى
بقربيتها التى قدمتها الى لما
قابلتها ولسلكت معها نفس
مسلكى مع غيرها ، فكثيرا
جدا ما يعرض لى هذا الحادث
فتيان وفتيات معجبون
يسعون الى لقائى ، فأشكر
لهم شعورهم وأعتذر من
لقائهم ضنا بوقتي أن أضيعة
فى سماع المديح والاطراء ..
أعود فأقول لنفسى : كيف
أحببتها ؟ .. أن تحبني هى

أنظر هذا
اللمعان



السائل الممتاز
لشايخ المعادن

براسو



إن كورتكس

ذلك الطلاء الساحر للاظافر ليهب يديك
جمالا حديدا لم تعهديه من قبل، وهو سهل
الاستعمال، سريع الجفاف يضقل الاظافر
مدة طويلة ويقاوم التقشر والتشقق. فضلا
عن ذلك يتاح في ألوان مشرقة متعددة . . .



CUTEX

أكثر طلاء الأظافر شهرة في العالم

العبت، كيف . . . كيف لا
ينفصم هذا الحب؟ أهمل
تعليمين أن بقاء هذا الحب
لن يؤثر في حبنا القديم
العريق وفي هناءتنا
الراسخة الصادقة؟
قالت ضاحكة: كلا كلا،
استرح وأرج رأسك وقلبك
(البقية ص ٤٦)

والضراحة؟
قالت: لا يازوجي الحبيب
العزیز أنا ما قصدت إلى
شيء من ذلك مطلقا . . . انه
الحق البحت ما قلته وما
انتويته .
قلت: عجبا لك أيتها
السيدة تعبتين بي وأنت
العارفة أن رأسي لا يحتمل

حرمت حب الشقيقة . .
يا الهی . . فاذا كان هذا
السبب القديم إلى هذا
السبب الآخر الذي هديت
أنت إليه وهو الحرمان من
خلف الانثى، عرفت أنا
وعرفت أنت مغى سبب هذا
الحب لهذه الفتاة .

قالت زوجتي: نعم نعم،
هذا حق . .

قلت: وبعد، فأنني حائر
وان حيرتي لشديدة وما كان
هذا الحق ليدعني أستمرو
في هذا الحب .

قالت زوجتي: ماذا تعني؟
قلت: نعم أريد أن أهتدي
إلى حل يخرجني ويحلني
من هذا الحب، يجب أن
أضع نهاية حاسمة له،
فكوني معي بعقلك الحصيف
وفكرك السليم .

قالت زوجتي: انني لا
أرى رأيك في انهاء هذا
الحب . . انه ليس حبك
وحدك . . انني أنا أيضا
شريكة فيه . . انني أحببت
الفتاة مثل حبك، ولن ينقسم
هذا الحب مطلقا ما بقيت
فيها حياة .

وأخذتني دهشة كبيرة
لحماسة الزوجة الجميلة
الشابة الحبيبة . ماذا؟
ماذا؟ أهى تسخر مني؟
أهى تتهمك بي؟ . . انها ما
عودتني ذلك مطلقا،
ولهجتها . . انها لهجة
صادقة لا تخفى وراءها غير
الاخلاص والصدق، وان
العشرين عاما التي عشتها
معها في ظلال حب صادق
وفاء كبير وتقدير كريم،
وتمازج كامل، وتفهم دقيق
حتى مضت هذه المدة العشرين
ساعة، لا تعطيني أية صورة
عما توهمته من سخريتها
مني أو تهكمها بي . . ومع
ذلك سكنت قليلا وقلت في
ضعف تغالبه قوة مكتومة:

— ماذا تعنين بقولك لن
يفصم هذا الحب ما بقيت
فيها حياة؟ هل تلغزين معي
منذ اليوم ولم أعرف منك
غير الوضوح والضفاء

— لا عليك من حبها . .
لا لوم ولا عتب . . أنا أيضا
أحببتها . . أحببتها من
رسالاتها . . وأحببتها حين
رأيتها . . أحببتها جدا
وبصدق وبحق . .

وسكنت أفكر في رد يرضى
هذه الزوجة العجيبة النادرة
ثم قلت لها:

— اذن تعالى نفكر معا عن
الحقيقة الغائبة . .

قالت زوجتي: أية حقيقة؟
قلت: حقيقة حبي لهذه
الفتاة الغائبة عني والتي
أعياني البحث عنها، ما
سبب حبي لهذه الفتاة؟
وكأنما هذه الحقيقة الكائنة
في أعماقي قد أحست
تأزرننا في البحث عنها،
فتواضعت وتراجعت وأخذت
تبدد قليلا قليلا من أستارها
لتسفر علينا .

قالت زوجتي: ألم تعلم
يا زوجي العزيز أننا محرومان
من الانثى؟

قلت كالمشدوه: هه . .
ماذا تقولين؟

قالت: نعم نحن محرومون
. . حرمانا انجاب الانثى .
قلت: ان ذلك حقا . .

انه الحق . . ان الذي تقولين
لهو عين الصواب فلطالما
تمنينا على الله أن لو يرزقنا
أنثى . . لكن . .

قالت الزوجة: لكن ماذا؟
قلت: هذا لا يكفي . .

هذا السبب وحده على
وجاهته لا أراه كافيا . .
لكنني أحس سببا آخر أو
اثنين في مثل قوة هذا
السبب الحق الذي هديت
إليه .

قالت: وما ذاك؟
قلت وقد تكشفت كل
الحقائق السهلة التي تتوارى
وقت البحث والحرص:

— آه . . ثم آه . . هذا
السبب الآخر القريب جدا،
البدهي جدا . . كيف غاب
عني طويلا وغدبني كثيرا،
أفلم تعلميه . . أفلا تعلمين
يا زوجتي انني حرمت مبكرا
جدا من حب أمي؟ . . وانني
حرمت اطلاقا اخوة الانثى،

كونى جميلة

الجمال ليس جمال الوجه
فحسب بل جمال
القد وتناسق الاعضاء والبعد
عن البدانة • قفى أمام
مرآتك بعد أن تكونى قرأت
هذا الموضوع الذى كتبناه
خصيصا لك • ان غرضنا
منه أن نساعدك على الاقتراب
من الكمال الجسماني بقدر
المستطاع • وان كنت نحيفة



فاننا نشير عليك بالامتناع
عن لبس الديكولتية وان
كنت ضعيفة مارسى
التمارين الرياضية وان
كنت بدينة كونى شجاعة

وسيرى وفق نظام غذائى
خاص لمدة ثمانية أيام واعلمى
ان الجمال يذرع كالوردة
سواء بسواء وقد تكونين
أنت هذه الوردة • ولكى
نساعدك فى التغلب على
الصعاب التى قد تعترضك
فقد وجهنا لطبيب بنت النيل
بعض الاسئلة التى تهكم •
ما هى الاغذية التى تساعد
على السمنة ؟

ابشعدى عن الخبز
والدقيق والبطاطس والارز
والخضروات الجافة والسكر
والمواد الدهنية بأنواعها •
ما هى الاغذية التى لا تساعد
على السمنة ؟

ان أردت ألا تكونى بدينة
عليك بتناول اللحوم

ما هى أصح طريقة لاعداد
بيض لا يسمن ؟

يفضل معظم الاطباء
البيض المسلوق فى هذه
الحالة فانه يغذى الجسم
ولا يسمنه • أضف الى هذا
أن البيض المسلوق يملأ
المعدة ويشبع الجوعان •

كيف يمكن وقف الشهية
دون ابداء الصحة ؟

ان كنت شرهة فعليك
باتباع الطريقة الاتية :

١ - خذى بيضة مسلوقة

قبل تناولك طعام الغداء
بساعة •

٢ - ابدئى طعامك بتناول

الخضروات المبشورة بعد أن
تكونى قد رششت عليها
بعض الخل وقليل من
الزيت •

ابدئى غداءك بالسلطات
لتملئى معدتك

هل يمكن صحيا الامتناع
عن تناول وجبة الغداء

لغرض تخفيف الوزن ؟

لا ننصح أبدا بالامتناع

عن تناول وجبة الغداء •

والاطباء جميعا متفقون على



أن هذا النوع من الصيام
مضر بالصحة ولا يفى
بالغرض المطلوب ذلك لان
الجائع يأكل ضعف ما يأكله
الانسان العادى • أضف الى
ذلك أن الامتناع عن الاكل
يؤثر فى الاعصاب ويضعفها

والسمك والبيض والفاكهة
والخضروات ويمكنك أن
تضيفى اليها بكمية معقولة
من اللبن والجبن الجاف •

فالحكم غذاء لا يسمن ان
أكلته مشويا أو محمرا بدون
دمعة أو دهن • ولا تكثرى
من كمية الخضروات التى
تأكلينها لانها تحوى بعض
المواد السكرية والماء •

هل ينقص وزن الانسان ان
امتنع عن أكل الملح ؟

نعم ينقص وزن الانسان
ان امتنع عن وضع الملح فى
طعامه • ولكن هذا لا يتأتى



الا ان كانت السمنة من
النوع الذى يطلق عليه اسم
(السمنة المائية) ومن
جهة أخرى فان النظام
الغذائى بدون ملح قد لا
يتحملة الجسم فتتجم عنه
اضطرابات خطيرة • لذا كان
من الافضل استشارة
الطبيب قبل الامتناع عن
تناول الملح

ما الفرق بين اللبن بقشدة
واللبن بدون قشدة ؟

ان اللبن الذى نزعته منه
قشدة يحتوى على نفس
عناصر اللبن بالقشدة عدا
المواد الدهنية • لذا فانه من
اللازم نزع القشدة ان كنت
ترغبين فى تخفيف وزنك
أو كنت تشكين من الكبد
ونذكر فى هذه المناسبة
أن اللبن الزبادى غذاء مفيد
ولا يسمن

كريم جدير ... مزيل للرائحة
يوقف بأمان ... عرق تحت الأبط

- ١ - لا ييبس بقط المديس أو قصاص
الرحمان . لا ييبس الجلد
- ٢ - لا يتطلب الانتظار حتى يجف . يمكن
استعماله بعد الحلاقة مباشرة
- ٣ - يمنع رائحة تحت الأبط ويساعد على
وقف العرق بأمان
- ٤ - نقى ابينى فال من التسم وقاينشيج
كريم لا ييبس
- ٥ - تهر معدود دوى للفلد بأن " اريد
لا يضر النخبة المديس

استعمله بانتظام

أريد يحترق الآلة على
كريموجين



لا يتبخر أو
يجف فى وعائه

أريد
ARRID

تقدم جالا أوف لندن اصمراظا فند

زجاجة جديدة
لا تنزلق
ستجيبك هذه
الزجاجة الساحرة
التي لا تنزلق



لكي تكون في اليوم عصرية لابد من أنسجام الشفاء والأظافر مع ألوان ثيابك، فقد ولّى الزمن الذي كنت تختارين فيه الألوان اعتباطا إن اصمراظا فند جالا أوف لندن ما طبع يدوم طويلا، براق كالنحاس، وهو مصنوع بحيث تماثل ألوانه مع ألوان اصمراظا فند جالا، التي تتباعد بشكل أصبع روج أو قام شفاء (تيب لاين) وهو أحدث وأرق طريقة لتلوين الشفاء، مزود بمجموعة ألوان قابلة للتبديل.

عليك بالتوفيق بين شفاءك وأظافرك واذكري أنه يوجد اصمراظا فند جالا أظافر من جالا لكل ذوق ولكل لون.

ألوان جالا هي:

سرجان البحر، اصمروهاج، كستنائي، صفري الديك، اصمراظا فند، لوت الدم، سكرام، الشفق، الباليه الوردى، اصمرواكن، اصمروهاج، اصمراظا فند، برعم الورد.

جالا أوف لندن

اطلبي جدول الألوان من الوكيل الوحيد

فارماسينتا

ص.ب. ٣٠٣ - شارع شمس ميسريون، القاهرة

١٠٣

س.ت. القاهرة ٦٧٦٤٦

لا يأخذن كفايتهن من النوم تبدو عليهن الشيخوخة قبل اللواتي ينمن ملء جفونهن يجب أن تنامي اذن من سبع الى ثمانى ساعات يوميا . اطلبى الى طبيبك أن يعالج الارق الذى ينتابك بين حين وآخر . واعلمى ان الحياة المضطربة أو غير الطبيعية تزيد الارق

ان التعب يقرب الانسان من الشيخوخة وغالبا ما يكون سببا في البدانة . ان الراحة لا بد منها أحيانا لبعض السيدات اللواتي يرغبن في تخفيض وزنهن .

ان أردت أن تظلي شابة ورشيقة القد خصصى يوما لصحتك وجمالك . ليكن هذا اليوم يوم راحة تامة . والافضل في هذا اليوم أن تظلي في سريرك وألا تشربى الا لبنا نزعته منه قشده وألا تأكلى الا اللبن الزبادى وبعض الفاكهة .



اننا لا نشك في أن ما نطلبه منك صعب التنفيذ ولكن لا تشك أيضا في أنك ستحاولين بقدر المستطاع الاقتراب من الهدف الذى رسمناه لك .

واننا نفضل ان ترغب في تخفيف وزنها أن تتناول مثلا شريحة من اللحم البارد وبيضة مسلوقة وسلطة ولا بد لها بعد ذلك أن تضطجع قليلا .

هل التمرينات الرياضية تغنى عن الاقتصاد في الطعام ؟

هذا القول صحيح فيما لو كان وزنك لم يتعد حده

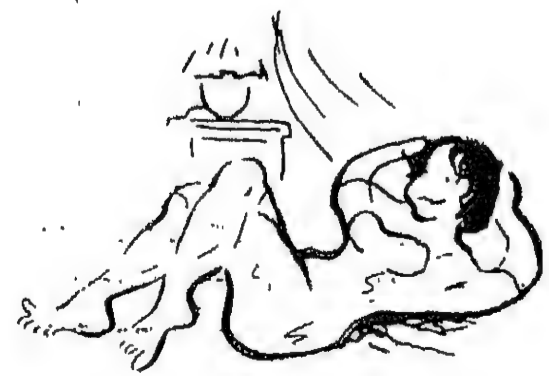


الاعلى . ولكن لا تفى التمرينات بهذا الغرض وحدها ان كنت بدينة أو من اللواتي يملن للبدانة هل شرب الماء أثناء تناول الطعام يزيد الوزن ؟

ان شرب الماء أثناء تناول الطعام يزيد الوزن . واننا ننصح السيدات اللواتي يشكون من البدانة ألا يشربن الماء الا بعد ساعة من تناولهن طعامهن . ولكن هذا الاحتياط وحده لا يكفي بل يجب أن يتبع بالاحتياطات التي أشرنا إليها في أول الحديث .

ما يجب عليك أن تفعل ان أردت الاحتفاظ بشبابك وبرشاقتك

لا تنسى ان النوم والراحة عاملان لا يمكن الاستغناء عنهما ان أردت الاحتفاظ بصحتك وبشبابك . وقد لوحظ ان السيدات اللواتي



رسالة الشهر

سيدتي العزيزة

.. لو كان لي صديقة حميمة تعرف كيف تكتم السر وكيف تفهم الاشياء على حقيقتها لقلت لها : اني اقضى حياتي في العذاب من قبحي . ولما كنت لا أشكو من هذا القبح فقد اعتقد الناس اني راضية عن نفسي . ولكنني للأسف لست راضية عن حالي اطلاقا . وقد صادفت اناسا لا شفقة لهم ولا رحمة يتهمون على تبرج العجائز والقيحات . لذا ترينني أعمل جاهدة لا قضي بقية حياتي ناسية منسية وقد قبلت هذه المصيبة بالرضاء والتسليم . ولكن هل يستطيع الانسان أن يعيش بلا عاطفة ؟ هل يستطيع أن يعيش بلا حب ؟ لقد حاولت ذلك ياسيدتي ولكنني لم أقو عليه . ان الحب عاطفة لا يمكن للانسان أن يعيش بدونها خاصة ان كان في مثل سنى .

من هذا ياسيدتي يتضح لك أن ما من فائدة ترجى من وراء حياتي اذ اني لم أنعم أيضا بفصاحة اللسان . . . أريد أن أكون عاملا هاما في المجتمع الذي أعيش فيه . فهل لك أن تدليني على الطريقة التي يجب على أن أسلكها حتى لا أعيش عيالا على أهلي ؟ ان الدنيا حالكة سوداء أمامي . ولكن على أن أعيش . . .
قارئة س . ق . ف .

ما هذا التشاؤم يا أختاه ! ليس الجمال كل شيء في المرأة . ولنسلم جدلا انك قبيحة فعلا . فهل ذلك يدعو الى هذا اليأس . لقد عرف التاريخ سيدات كن بعيدات كل البعد عن جمال الجسم أو الوجه ولكنهن استطعن بفضل ما أوتين من ذكاء وقوة ارادة وحصافة أن يصلن إلى الشهرة . وأن يرفعن أزواجهن الى قمة المجد . واعلمي يا آنستي ان الجمال والقبح نسبي وأن هناك قبحا محببا الى النفس وان هناك جمالا ثقيلًا ينفر القلوب . واني ألح من خطابك انك من اللواتي يتأثرن بكتابات الغير وهذا ضعف في شخصيتك يجب أن تعمل على معالجته بما أوتيت من قوة ارادة ومثابرة وايمان بالله . أنا لا أقبل لك هذه الحياة التي تحيينها . اياك والوحدة وانظري الى الحياة بمنظار وردى . قولي في نفسك انك لست أقل من غيرك . . . هيا ابتسمي الان وارفعي رأسك وأنظري الى الامام وعلى بركة الله . . .

بنت النيل



قُبعة جميلة بالتركة

مرات ثلاث غرز ثم خمس مرات غرزتين وذلك كل صفيين ثم غرزة غرزة الى أن تنتهي الغرز جميعا .

أما الجزء المحشو فهو مصنوع بالورب (بييه) ليتمكن استدارته .

ابدئي ب ٨ غرز وعلى وجه الشغل خذي دائما غرزتين معا في أول الصف على ارتفاع ٢٥ سم . ومن الجهة الاخرى زيدي غرزة في نهاية كل صف بالعدل خمس مرات ثم غرزتين غرزتين عشرين مرة . استمري غرزة غرزة الى أن تحصلي على ١٩ سم أو ٢٠ سم ارتفاع . لا تزيدي بعد ذلك وقفي عند ما يبقى ثمانى غرز .

اصنعي الجزء المحشو سميكا في الوسط بحيث يصبح رفيعا بالتدريج عند الطرفين . احشيه بالشعر . والان خيطي الاجزاء الاربعة وجزئي حاجبة الشمس بطنيتها بحريصناعي خيطي على طرفي حاجبة الشمس زرا نحاسيا أو من المعدن اللامع .

ان هذه القبعة الصغيرة سهلة التنفيذ ولا يلزمها أكثر من شلة صوف وزنها خمسون جراما من أربع قتل استعملى أبر رقم ٢٥

تتكون هذه القبعة كما ترين من أربعة أجزاء متساوية ولعمل كل واحد من هذه الاجزاء عليك بالابتداء ب ٢٨ غرزة . اشتغلي عدل ٣ سم ثم اسلتي من كل جهة غرزة واحدة كل أربعة صفوف الى أن تنتهي من الغرز كلها وبحيث تحصلين على شغل ارتفاعه ١٥ سم .

وتتكون حاجبة الشمس من على العينين من جزئين . ابدئي كل جزء بعشرة سنتيمترات . زيدي في كل صف ومن كل ناحية غرزتين عدل سبع مرات ثم غرزة واحدة عند ابتداء كل صف الى أن تحصلي على عرض قدره ٦٥ سم .

اسلتي في الوسط ١٥ غرزة واصنعي من كل جهة رأسا مدببا وذلك بعمل غرز عدل للجهتين الخارجيتين واسلتي من الداخل ثلاث

لكي يكون غسيلك نظيفاً

فيسهل عليك عملية الغسيل عند القيام بعملية الغسيل ضعي في صفيحة الغسيل نفس كمية الماء التي وضعتها أثناء النقع ونفس كمية قطع الصابون • ضعي في أسفل الصفيحة قطع الملابس الأكثر اتساخاً وضعي البقية فوقها • بعد الغلي • اتركي الغسيل يبرد في الصفيحة • لا تلوي الغسيل عند عصره بعد شطفه • اعصريه بكبسه حتى لا يتمزق • اياك والبوتاس : نلاحظ أن عدداً من

اننا نقدم هنا الطريقة المثلى للغسيل ان اتبعناها سيداتنا وفرن على أنفسهن المجهود والوقت •

وأول ما يجب ملاحظته هو ألا تترك الغسيل يتجمع بكمية كبيرة وينبغي ألا نتركه يتسخ كثيراً • أما الملاحظة الثالثة فهي ألا نلجأ إلى البوتاس وما إليه في الغسيل •

قبل الغسيل :

افصلي الملابس الملونة عن الملابس البيضاء اعلمي أولاً أن الملابس الملونة يجب ألا تغلى • ضعي ملايات السراير



سيداتنا يلجأن إلى البوتاس لتوفير الوقت والمجهود • ولكن هذا الوقت والمجهود اللذين يعتقدن انهن يوفرنهما يكلفانهن غالباً • ذلك أن البوتاس يؤدي الأقمشة ويجعلها تبلى بسرعة • لذا ننصحك يا سيدتي ألا تستعملي إلا الصابون الجيد في غسيلك • لا تلجئي إلى الطرق الحديثة التي تسمعين عنها أو تقرئينها في الجرائد والمجلات ان أمثل طرق الغسيل هي التي ورثناها عن أمهاتنا وجداتنا لأنها تحفظ القماش من التلف مع تنظيفه جيداً •

في ناحية والمفارش في ناحية والخرق في جهة ثالثة وهكذا والافضل أن تغسلي الملابس التي تلتصق بالجسم وحدها فيما عدا فانات الرجال فيمكن غليها مع بقية الغسيل •

لا تنسى ان كانت لديك قطع متسخة أو عليها بقع أن تدعكيها بالصابون على الناشف •

أعدى بعد ذلك ماء الغسيل وذلك بوضع قطع الصابون الصغيرة في ماء • انقعي الغسيل ليلة كاملة أو على الأقل لمدة خمس أو ست ساعات لازالة الدهن من عليه

أشهر الصيف
تحمّل في طياتها
مكبرات شخصية
للبيات!

اختاري «كاميليا» لتلك الايام الكثيرة
قترينك وتحف عنك • ان فوط «كاميليا»
معدة ناعمة لتظل ناعمة دون أن تسخن
ولتكفل اعظم قدر من الامتصاص وبذلك
توفر وقاية كاملة •



قاليزير



Valisère

لا يخيري فناخرة
+ للسيدة العصرية

لكي تحتفظ الملايس دائماً ببياضها
الناصح ، إستعملي قليلاً من :

زهرة
كولمان



في نهاية
غسل الملايس
عند شطفها

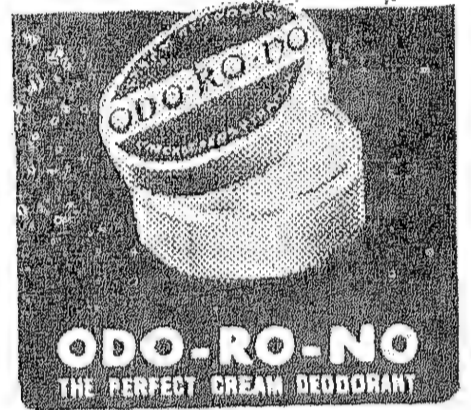
وقائية مجديّة

إن أنافتك لن يرضيها سوى مستخدم
فعال مزبل للرائحة لمدة طويلة ويضاد
للعدوى...

استمدى كريم أودو-رو-نو
خبرة واسعة منه من مجموع أن توفى
بأمان عروس مانت الألب والرائحة مدة
تدوم من يوم إلى ٣ أيام
أودو-رو-نو لا يلبس الجلد
أودو-رو-نو لا يبيع الملائس
أودو-رو-نو لا يجب في دعاء

أدب ملايين السيدات بعبء هذا الوقت الكامل

أودو-رو-نو
الكريم الكامل المزبل للرائحة



أخافى الناسات السيرة

لقد خلقك الله ياسيديتى
على صورة غير صورة الرجل
حنانا ورقة وجمالا ، فاجعلي
من هذه المواهب القدسية
سحرا حللا تحيلين به نار
الرجل جنة . . . وكفاحه
ومسئوليّاته ترفيها وراحة
وسلاما .

لقد اقترب ميعاد ميلاد
زوجك الحبيب فهل فكرت
فى مفاجأة سارة كهديّة
تقدمينها اليه من صنع يديك
مثلا . اذا كنت تجيدين
أعمال التريكو فتقدمين له
(بلوفر) ، تبدعين صنعة
وتختارين بذوقك السليم
لونه أو تختارين له (كرافت)
أو (روب دى شامبر) مما
اقتصدته بحسن تدبيرك .

أنت خير من يعلم أن
الرجل حريص على ارضاء
معبدته فهلا أرضيت به بأن
تقدمي له غذاء خاصا شهيا
من صنع يديك فى هذا اليوم
اعلانا على الاهتمام به مهما
يكن عندك من كثرة الخدم ،
وانه يحب الجمال ويروقه
الاناقة والزينة ، فهل ارتديت
فى هذا اليوم أجمل ما عندك
وظهرت أمامه على أفن منظر
وأروعه .

ولا تنسى أن توجهي
أطفالك للاهتمام بأبيهم فيقدم
كل واحد منهم هدية بسيطة
له رمزا لتقديرهم إياه كما
انها تعودهم كيف يجاملون
فى المناسبات فتربى ملكة
الذوق والانسانية فيهم .
ان الرجل مرهق بأعماله ،
متعب بمسئوليّاته . فمن
رئيس مستبد متعجرف من
جيل لا يفهم وعقلية غير
عقليته يضايقه ولا يقدر عمله
أو مرسوم مهمل كسول لاه
الى حياة لا ترحم النفس ولا
ترفق بالاعصاب ، كل هذا
يتحمله فى سبيل اسعادك
واسعاد أولادك فلا تكوني
أنت والزمان عليه بل كوني
عونا له على الزمان .
وانتهزى كل مناسبة سعيدة
لترفيه عنه وفى الترفيه عنه
سعادة لك ولأودك .

وينجح طفلك العزيز فتمر
المناسبة عليك من الكرام فلا
هدية تقدمينها اليه ولا حفلة
بسيطة تشعريه فيها بقيمة
نجاحه . رجائي ألا تنسى
مثل هذه المناسبة . فتعطي
له مبلغا من المال يوزعه على
الفقراء والمساكين اعترافا
بفضل الله عليه وفيها أيضا
معنى من معانى الاحسان
فيعتاد طفلك البر بالفقراء
منذ نعومة أظفاره ويخرج
للحياة رجلا كريما عطوفا .
ويبرأ طفلك من مرض

أصابه فهل فكرت بعد
شفائه من خلق جو جميل
تظهرين فيه فرحك وتشعريين
بقيمته لديك وفى الوقت
نفسه تخلقين جوا من
السعادة تنسين به من حولك
آلام الحياة وكفى ما بها من
مأس وصدّات لا ترحم ،
فتحدى الزمن واستقبلي الايام
بابتسامة مشرقة ووجه سعيد
وروح قوية ، يلتف الكل
حولك زوجا وأطفالا
ويتخذونك الصورة المثلى
للسعادة والجمال ، وتقربين
زوجك اليك فنطمئن الى
وجود الازواج بجانب
زوجاتهم الحريصات على
سعادتهم المتفانيات فى
رضائهم الفاهمات معنى
الحياة الزوجية الحقّة .
وتخلقين أطفالا يشبون رجالا
عاشوا بين أب يلزم البيت
ليبعث فيه ثقافة وعلم وخلقا
وأمر كرسيت حياتها لتفره
وتسعد وتخلق فى جو كله
هدوء وسكينة ومحبة لا جو
صخب وبينهما أطفال
مشرودون لا يجدون من
يوجههم ولا من يعطف عليهم
تعتقد بعض الزوجات أن
سلاحها الوحيد فى أسر
الرجل هو الزينة والزينة
وحدها ونسيت أنه سلاح
ضعيف لا يجب فيها الا
الزوج التافه الساذج الذى
لا يهتم ببيت ولا ينظر
لمستقبل أبنائه .

ان عنصر الخير ما زال
موجودا فى الرجال ، فالكثير
يفهم أن المرأة خلق وروح
ونفس ومعين طيب وأن
جمال الخلقة لا يكفى وأنها
معينة له على الحياة لا أنانية
هدامة كل همها زينتها
ومظهرها أما أطفالها فمن
سقط المتاع .

هذه هى الزوجة والام
التي نريدها لمصر لتخلق
الرجال فقد تعبنا من قلة
عدد من يقدرّون المسئوليات
ولا يضعون مصلحة الوطن
فوق كل اعتبار .

بأساطير

قسم خاص بمجارات العرب
فوقوتية

ستجدين ما تحبينه
من أزياء عصريّة أنيقة
فالمجموعات
المتأزاة التي
وصلت أخيرا

تاتونج - موسى - دقيرون - البين - ارمينا

ارمور - رومان

بالمؤسسة الكبرى

شركة أحمد عثمان

أول شارع الموسى رقم ٤١

مجموعات فاخرة من أرق وأجمل الأقمشة الحديثة : ملابس موضة - ملابس

زوجك عنوانك ياسيدتي

.. هذه حقيقة ياسيدتي .. لا يعوزها دليل أو برهان ... فزوجك خير عنوان لك .. مظهره في المجتمع .. وهندامه أمام الاعين ! ..

فاذا كان مظهر الرجل مرضيا ، وهندامه مشيرا للاعجاب ، فمعنى ذلك أنه يسعد بزوجة تقدر حقوق الزوجية ، وواجبها نحو هذا الشريك الذي تحمل اسمه ، وتجلس على عرش بيته ! ..

ان أول سؤال يتبادر اليينا ، حينما نرى رجلا تبدو في ملبسه القدارة ، هو : كيف نزل من بيته ، دون أن تلاحظ زوجته هذه الدلائل ؟!

لماذا لم تقدم له قميصا نظيفا ، بدلا من هذا القميص الذي أفسد العرق ياقته ؟!

لماذا لم تزل تلك البقعة من الحبر من ستيرته ؟!

لماذا لم تتركب هذا الزر الذي سقط من معطفه ؟!

لماذا لم تعين بتنظيف طربوشه .. وكي مناديله ؟!

وهكذا تحمل الزوجة دائما تبعة كل ذلك ... لانها هي المسئولة عنه .. فقد تحول مشاغل الرجل دون اهتمامه بكل هذا ، وقد يضطره ضيق الوقت الى

النزول مسرعا دون أن يستكمل ما يجب استكماله من هندامه .. فيخرج بمظهر يصور للناس بوضوح اهمال زوجته ، وتقصيرها في واجباتها نحوه ! ..

قد تعتمد بعض الزوجات الى عدم العناية بمظهر الزوج العناية الحقة ، تحت تأثير فكرة خاطئة هي ان العناية الفائقة بمظهره قد تجتذب قلوبا جديدة .. يخشى منها ! ..

وهذه فكرة بعيدة كل البعد عن الحكمة والصواب .. فمثل هذه الزوجة التي تهمل العناية بهندام الزوج خشية اجتذاب القلوب كمثل تلك الزوجة التي تعتمد الى الانفاق في اسراف يبتلع راتب الزوج عن آخره ، لكيلا يبقى له من المال ما قد يغريه بالزواج مرة أخرى !!

هذه هي الحماقة بعينها !! .. وهذا هو الجهل في أبشع صوره .. وأقبح مظهره !! ..

فاقتصاد الزوجة في الانفاق يعود عليها قبل أن يعود عليه .. وعناية الزوجة بمظهر الزوج عنوان صادق ، يشهد بتقديرها الرسالة الزوجية ، وجدارتها بأن تكون ربة بيت ناجحة ! ..

عيسى متولي

ابو علي

بقية المنشور في ص ٨

شأنه في ذلك شأن الآخرين الذين تزدهم بهم شوارع مصر وحواريها ..

ومضى حسن في طريقه الوعر من أجل الحياة يعمل حينما وتصفعه البطالة أحيانا وأخيرا قادته الظروف الى اتحاد بنت النيل فعمل (فراشا) به .. وهناك طرق سمعه آراء وأفكار جديدة تتجه كلها نحو هدف واحد هو مساواة المرأة بالرجل وانطلاقهما معا الى الحياة العامة مكافحين في سبيل خلق مجتمع انساني قوامه التعاون والسلام والحرية والرخاء ..

وأحسن حسن أن هذا المجتمع الذي تهدف اليه هذه الافكار هو الامل العذب الذي طالما داعبه في أحلام يقظته وتمنى من أعماقه لو صار حقيقة تشمله بأمنها ورخائها .. ولكن ثمة

سؤال كان يعكر عليه صفو أحلامه وأمانيه ويصرخ في أعماقه : أليس هناك طريق آخر يحقق هذا الامل غير طريق مساواة المرأة بالرجل وكانت الاجابة دائما واحدة لا تتغير : لن نصل الى مجتمع آمن سعيد الا بمجهود كل قوى الشعب رجالا ونساء أما اذا اكتفينا بنصفه وتركنا نصفه الآخر حيث هو مشلولوا حبيسا فلن نصل الى شيء ..

وظل حسن على قلقه الى أن حانت فرصة لتجربة هذه الافكار الجديدة ، فقد كانت احدي عضوات بنت النيل في حاجة الى سيده تشرف على شئون مطبخها فطلبت من حسن أن يقدم لها واحدة تصلح لهذا العمل ..

وكان أبو علي شجاعا عندما اقترح هذه التجربة وقدم زوجته للعمل وأخذ ينتظر النتيجة في قلق متزايد ..

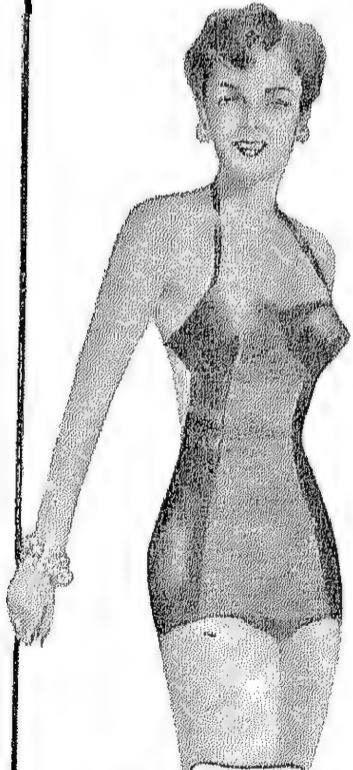
ومضت أيام قبل أن

تتمخض التجربة عن نتائجها وكانت النتائج ناجحة .. فقد تضاعف دخل الاسرة وأصبح في استطاعتها اشباع حاجيات أفرادها أكثر من ذي قبل .. ولم تنفك روابطها كما كانت التقاليد تؤكد بل زادت توثقا وأصبح حسن ينظر الى زوجته لأول مرة كأنسانا تساهم معه في بناء أسرة تحمل اسميهما ولم يتحول هو الى (طرطور) كما كان يتوقع بل ارتفعت قيمته في نظر زوجته فلم تهابه عن خوف وجبن مهابة العبد لسيدة وانما صارت تحبه .. ولأول مرة أيضا - كأنسان ..

وأحسن حسن أيضا ان ثمة شخصية جديدة تفتحت في أعماق زوجته نتيجة صراعها مع الحياة فارتفع مستوى حديثها من الكلام عن (بختها المايل) الى التفكير في مستقبل أبنائها ومنذ ذلك اليوم عاد الهدوء الى نفس أبي علي وبدا للناس مشرقا ساعدا ..

ريشولي

يقدم مجموعة رائعة من
اللباسات الساندة لا يمكن
والصوف من أشهر
الماركات الأمريكية والأجنبية



ريشولي

بيت الهدايا

القاهرة
١١٨ شارع محمد بك فريد
٩ شارع ترويسة باشا
١٣٨٦٨
٢٠١٢

مقياس صحة طفلك

من دراسات بنت النيل

وعليك أن تخطري الطبيب حتى لا يستفحل المرض . وفي هذه الحالة والى حين حضور الطبيب يجب أن يمنع عن الطفل أى طعام ويقتصر على اعطائه ماء عقم بالغلى .

والطفل الذى يتبرز دما أو على الأقل الطفل الذى يحتوى برازه على دم يجب أن يستدعى الطبيب اليه على وجه السرعة . كذلك البراز الاسود المائل الى السيولة والذى يحوى دما مهضوما انه علامة نزيه فى القناة الهضمية .

الامساك

تكثر حالات الامساك عند الطفل وتكون معظمها بعيدة عن الخطورة . ويجب على أى حال العمل على عدم تمكنه فى جسم الطفل . وأحسن علاج لهذه الحالة اللبوس الذى يوضع فى فتحة الشرج ويمكن أيضا اعطاء الطفل حقنة شرجية من خمسين جرام ماء عقم بالغلى وتستعمل الحقنة المطاطية الحمراء . وان لم يأت هذا العلاج بالنتيجة المطلوبة فعليك بوضع ملعقة صغيرة من اللاكتوز فى بيرون الطفل واللاكتوز عبارة عن سكر مخصوص له خاصية المسهل مع عدم ايدائه للامعاء .

وان لوحظ على البراز فى حالة الامساك أنه أصبح أبيض اللون واشتدت رائحته فانه دليل على أن اللبن المستعمل لا يصلح للطفل . ويجب فى هذه الحالة استشارة الطبيب وتغيير النظام الغذائى .

الاسهال

لا خوف على الطفل الذى يتغذى على ثدى أمه من الاسهال فى معظم الحالات . ويحدث الاسهال فى معظم الحالات . ويحدث الاسهال عادة بعد الرضاعة مباشرة . ويشهد خطر الاسهال عند الأطفال فى الصيف .

فى اليوم الواحد أثناء الشهر الاول . ثم لا يلبث أن ينخفض هذا العدد الى اثنين أو ثلاثة على الأكثر ويستمر هكذا الى سن الستة أشهر تقريبا حيث يجب ألا يزيد عدد مرات التبرز عن واحدة أو اثنتين فى اليوم الواحد ولا يعتاد الطفل التبرز مرة واحدة فى اليوم الا بعد أن يصير عمره سنتين .

ان كنت لا ترضعين طفلك

الأطفال الذين يتغذون بلبن البقر يكون برازهم أصفر باهتا وأميل للجمود فتكون قريبة من رائحة براز البالغين . ويكون تأثير البراز فى هذه الحالة قاعديا بينما يكون تأثيره فى حالة الرضاعة من الثدي حمضيا واذا ما بدأنا نضيف الى نظام الطفل الغذائى شيئا من الدقيق تأثر براز الطفل حالا ، فيقل ثم يصبح لونه أغمق عن ذى قبل ويغلظ . أما ان كان الطفل يتغذى بلبن أمه فان برازه يحتفظ برائحته ويتأثره الحمض مع تغير بسيط فى شكله .

متى نقلق على صحة طفلا ؟

عندما نلاحظ على براز الطفل الذى يتغذى بلبن البقر أنه أصبح مخاطيا فيجب أن نعلم أن لبن البقر قد سبب له اضطرابا فى عملية الهضم . ولا تكون المسألة خطيرة بصفة عامة أول الامر ولكن من المستحسن تعديل النظام الغذائى بتغيير اللبن .

وان كان البراز ذا رائحة كريهة وغير متماسك دل ذلك على إصابة الامعاء . ويصحب هذه الظاهرة عادة ارتفاع فى درجة الحرارة .

التي تأتي بعد الولادة . وهذا البراز عبارة عن عجينة رخوة. لونها قريب من السواد غير انه لا يمكن اعتبار هذا الاخراج تبرزا بكل معنى الكلمة . ذلك أن البراز لا يبدو بشكله ولونه الطبيعى الا ابتداء من اليوم الثالث أو اليوم الرابع المدة الكافية لهضم لبن الام

أصفر ذهبي

ان كان الطفل يتغذى على ثدى أمه وكانت صحته طيبة فان برازه يكون أصفر ذهبيا . أما رائحته فيجب أن يكون رخوا مائلا للسيولة . وفى غالب الاحيان يكون البراز متجانسا وهذا دليل آخر على الصحة الطيبة . وفى بعض الاحيان لا يكون كذلك اذ يظهر فيه كتل صغيرة مائلة للبياض تشبه الى حد كبير البيض المسلوق . ولا داعى لقلقك ان لاحظت مثل هذه الظاهرة فى براز طفلك ويتبرز الطفل المولود حديثا ثلاث أو أربع مرات

قد تعجبين ياسيدة ان علمت ان براز طفلك مقياس صحته فان كان البراز عاديا كانت صحة طفلك حسنة والا فانه من المستحسن بل من الواجب فى هذه الحالة البحث عن أسباب هذا التغير قبل أن يستفحل الامر ومن العجيب حقا ان يتبرز الطفل بعد ولادته وقبل أن يأكل . ولايضاح ذلك نقول ان البراز الذى يتبرزه لا علاقة له اطلاقا بغذائه الدنيوى . انه بقايا حياته التى عاشها فى رحم أمه مدة تسعة شهور .

وعندما يولد الطفل لا يكون قد تناول بعد أى غذاء ولكنه مع ذلك لابد أن يقوم بتفريغ ما فى أمعائه . والواقع أنه أثناء الفترة الاخيرة التى يقضيها الطفل داخل الرحم لا تظل أمعائه فارغة فالكبد والمعدة والامعاء يبدأ فى الإفراز . أضف الى ذلك أن خلايا الامعاء تكون قد تجددت فلابد من اخراج الخلايا الميتة .

ويتكون البراز فى هذه الحالة من مزيج من افرازات المرارة والامعاء وبقايا الخلايا الميتة .

والطفل الطبيعى يخرج هذا البراز فى الثلاثة الايام

كريم هديد عجيب للجلد

انه علاج تجميلى ودواء للجلد فى آن واحد ذلك هو « زمبوك » الكريم الطبى الابيض الخالى من الشحم ، يحفظ الجلد ناعما ، لدنا ، فاتنا ، يخلص من الاكزيما وغيرها من الامراض الجلدية ، يطفى ويشفى الجروح ، الحروق قراع الرأس ، الجروح المتسمة . الخ كما يخفف الاحتقان وتعب القدم المتورمة



Zam-Buk

زمبوك

كريم طبى خال من الشحم
للازواج فى مقدورك الحصول على زمبوك المرهم العجيب العظيم

في كل وقت



وفي كل مكان



المصدر: المندوب
صانع تعبئة كوكا كولا، سببر

(ب) مرتين في اليوم
(ج) ثلاث مرات في اليوم
الحل
سنك بين الثامنة عشر
والخامسة والعشرين ان
أجبت على :

- ج = ١
ا = ٢
ج = ٣
ب = ٤
ج = ٥
ج = ٦
ب = ٧
ا = ٨
ج = ٩
ج = ١٠
ج = ١١
ا = ١٢
ا = ١٣



سنك بين السادسة
والعشرين والثانية والثلاثين
ان أجبت على :

- ب = ١
ب = ٢
ا = ٣
ا = ٤
ا = ٥
ا = ٦
ج = ٧
ج = ٨
ا = ٩
ا = ١٠
ب = ١١
ج = ١٢
ب = ١٣



سنك بين الثالثة والثلاثين
والاربعين ان أجبت على :

- ا = ١
ج = ٢
ب = ٣
ج = ٤
ب = ٥
ب = ٦
ا = ٧
ب = ٨
ب = ٩
ب = ١٠
ا = ١١
ب = ١٢
ج = ١٣



عمرك الحقيقي... كيف تعرفيه؟

٥ - تفضلين التحدث الى
(ا) طبيب
(ب) فنان
(ج) رياضي
٦ - أنت تنجذبين
بطبيعتك الى
(ا) المسرح
(ب) المسرح الاستعراضى
(ج) السينما
٧ - تفضلين قضاء
اجازتك
(ا) في رحلة
(ب) تحت خيمة
(ج) في فندق
٨ - مع تايبك الاسود
تلبسين
(ا) جيرسى صوف
(ب) بلوزة
(ج) قميصا

٩ - تفضلين دعوة
صديقتك
(ا) الى مطعم لتناول طعام
الغداء
(ب) الى منزلك
(ج) الى احدى الحدائق
١٠ - أن تقرئين
(ا) الروايات
(ب) القصص القصيرة فى
المجلات
(ج) الفكاهات
١١ - انك تفضلين
للصيف الالعاب الرياضية
الاتيية :

(ا) السير على الاقدام
(ب) التنس
(ج) السباحة
١٢ - المركز المالى الذى
تحلمين به :
(ا) أن تكونى موفقة فى
عملك
(ب) أن يكون لديك حساب
ضخم فى البنك
(ج) أن تكونى ذات مركز
كبير
١٣ - لا تفكرين فى
تزيين نفسك الا
(ا) مرة واحدة فى اليوم

لا تجيبى على هذه الاسئلة
بسرعة والا زاد عمرك ثلاث
أو أربع سنوات اقرئى هذه
المجموعات من الاسئلة
واختارى من بين الاجوبة
الثلاثة التى نعرضها عليك
الجواب الذى يتفق ومزاجك
١ - انك تفضلين السفر
(ا) بالسيارة
(ب) بالقطار
(ج) بالطائرة



٢ - تكتبين خطابتك
(ا) بالالة الكاتبة
(ب) بالحبر الجاف
(ج) بقلم الحبر
٣ - انك تفضلين
(ا) الحذاء ذا الكعب المتوسط
(ب) الحذاء ذا الكعب العالى
(ج) الحذاء بدون كعب
٤ - الشقة المثالية
بالنسبة اليك
(ا) شقة من ثلاث غرف
(ب) غرفة كبيرة بمنافعها
(ج) فيلا بدورين





بريد النيل



الابطين . استعملى اودورنو (٢)
أما سواد الرقبة فيجب ان تعرفى
سببه فان كانت الشمس هي
السبب عليك بعدم تعريض رقبتك
لها . وعلى أى حال جربى دهنها
كل ليلة بلين زبادى واتركيه يجف
عليها ثم ازيليها بالتدليك من أسفل
الى أعلى (٣) لا تلجئى الى المكواة فى
فرد شعرك لانه سرعان ما يضعف
ويتقصف . مشطيه يوميا لمدة عشر
دقائق بعد دهنه بالبرافين واربطيه
بعد شدة جيدا الى الخلف ونامى
هكذا فاذا ما أصبحت فكيه وسرحيه
التسريحة التى توافق شكل وجهك
كررى هذه العملية يوميا وافيدنا
بالنتيجة (٤) لا نعتقد انك مرتاحة
الضمير . عودى الى صوابك لئلا
تندمى حيث لا ينفع الندم .

الآنسة حياة عبد اللطيف بغمرة :
(١) اذهبى بنفسك الى بائع
النظارات وجربى مختلف الاشكال
الموجودة عنده لتختارى منها ما
يناسب وجهك . ولا ننصحك يا
آنسة أن تشتري الا أحسن أنواع
النظارات لتحفظ عينيك سليمتين
(٢) استعملى محلولاً قابضاً للمسام
وكريما جافاً .

الآنسة توتو الخولى بالفيوم :

(١) انه حب الشباب الذى تشكين
منه . امتنمى عن أكل الحلوى
والتوابل ونظمى خروج امعالك .
واناك ولس هذا الحب بيديك .
اغسلى وجهك يوميا بالماء الساخن
والصابون . جففيه بدون ضغط
امسحيه بعد ذلك بقطنة مغموسة
بكحول نقى ورشى عليه بعد ذلك
بودرة تالك أو بودرة اينوتبول (٢)
ادعكى كعبك بحجر الحمام الخشن
ولا تلبسى شيشيا مفتوحا عند
الكعب .

ج.ع. طنطا :

لا تنتفخ الاوردة الا من التعب
والاجهاد . اعرضى نفسك على
طبيب باطنى فقد تظهر له بعد
فحص البول اسباب أخرى يصف
لك علاجها .

ت ...

(١) يسبب العرق سواد ماتحت

السر...
في الصحة الجيدة
هو انتظام حركة الامعاء



7

أفتتحت أخيرا

سدينا وهبي

بشارع السيوفية بالحلمية الجديدة

بأعظم الافلام

إدارة شركة اخوان مقار للسينما

تيفون نو كس

ابتداء الصيف واشتدت
الحرارة وكثرت الحشرات
وانتشرت الميكروبات . وقبل
أن تشتري السائل القاتل
للحشرات والميكروبات
تذكرى



هو السائل الوحيد ذو
الرائحة الذكية الذى يبيد
جميع الحشرات المنزلية من
ذباب وناموس وبق وعشه
ونمل . ويظهر مسكنك من
الميكروبات . اذا جربته مرة
واحدة ستستعملينه دائما .

انتاج فابريكة سان جورج
شارع القاضي سند باسكندرية
الوكلاء : بالقاهرة جورج
زوجرافاكى ٤٠ شارع قصر
النيل تليفون ٥٣٦٨٧

وبابانيكتيس وشركاه شارع
فؤاد تليفون ٢١٩٥

كريمة مرسى :
هذا شيء طبيعى . قوى جسمك
لتزول عنك كل هذه العوارض .
لا تمنع نفسك من الاكل . عيشى
فى الهواء الطلق قدر استطاعتك
آنسة نونو ماهر :
لن يتضخم انفك بعد العملية
قط . ولكن جراحة الوجه قلمما
ترك اثرا خفيفا .

ليلى حمدي :

مارسى التمارين الرياضية
الخاصة بتجميل الصدر وقد نشرنا
منها الكثير . قد يعالج الحول
البسيط بلبس نظارة خاصة لمدة
محدودة استشيرى الطبيب .

م.ن. سوهاج :

خاطبى فى ذلك مس كيس عمارة
الابموبليا بمصر واذكرى انك من
قارئات بنت النيل . لازالة العرق
استعملى كريم اودورنو .
ل... مفاجئة :

بالنسبة للسؤال ١ - ٣
استشيرى الطبيب . لازالة السمار
المؤقت الناتج من التعرض للشمس
ادهنى وجهك قبل النوم ببعض
اللبن الزبادى .

ز. س منوفية :

داومى على التمرينات المذكورة
تصلى الى النتيجة . اما بالنسبة
للون وجهك راقبى نظامك الغذائى
وداومى على استعمال الكريم الملائم
لك فى النهار وقبل النوم .

المعذبة م.ع. اسوان :

تعلى باى عذر لتسافرى عند
احدى قريباتك . وصرحى لها بكل
شيء بعد أن تكونى قد كسبت ثقتها
لعلها تبقيك عندها حتى تفرج
ازمتك . وقد تجددين جمعيات
خيرية ترشدك وتوفر لك المأوى
والعلاج اسئلى منها .

ز. محمد طنطا :

يجب ان تبادرى بعرض نفسك
على أخصائى فى الامراض الجلدية .
آنسة شاكرا بالفيوم :

(١) لابد لك من أن تعرضى نفسك
على أخصائى فى أمراض النساء
(٢) لاتخشى شيئا من قص اطراف
شعرك فانه يقويه ويزيده نموا .
ونحذر من الالتجاء للبرمانانت
لانه يقصف الشعر ويضعفه (٣)
الافضل يا آنسة أن ترسلنى فستانك
الى محل تنظيف معروف (٤) يمكنك
الاقلاع عن عادة قرض الاظافر
بملاحظة نفسك وتكليف غيرك
بتنبيهك الى الاقلاع عن هذه العادة
الدميمة (٥) يوجد قفاز من المطاط
تلبسه ربات المنازل اثناء اعمال
البيت حفظا لبشرة ايديهن .

س. عفت وسلوى ع. :
(١) لانتقد أن مدرسة الثقافة النسوية الاميرية تقبل طالبات في هذه السن . غير أن هناك مدارس حرة نعتقد أنها لا ترفض هذا الطلب (٢) ليس هناك أحسن من المطالعة اقترنى مؤلفات الادبين الفرنسي والانجليزى مستعينة على تفهمها بالقاموس . واعلمى يا آنسة أن الصبر والمثابرة اساس النجاح .

المعذبة بالفيوم :
لقد صرح لك بأنه لا يستطيع دفع المهر الذى فرضته عليه . فأما أن تقبله على علاقته وأما أن تتركه وشأنه .
هدى - دمياط :
(١) مشطى شعرك يوميا لمدة عشر دقائق وذلك منابته بصغار بيضة

ثم اغسله بالماء الدافئ والصابون .
(٢) استعملى الحناء على يد خبيرة بها (٣) ارسلى اسمك وعنوانك وأذن بريد بقيمة الاشتراك في خطاب مسجل الى مجلة بنت النيل قسم الاشتراكات .

الآنسة س.م. ببولاق :
يجب يا آنستى الا تعرضى بشرتك لاشعة الشمس وأن تدهنيها بكريم فيه فيتامين ث .

الحائرة ز.خ. :
لقد جرب هذا الدواء عدد كبير من السيدات وانى بأحسن النتائج بقى علينا أن نعرف ان كان يوافق بشرتك أم لا . لذا فأننا نشير عليك بأن تجربيه على جزء من يدك فان أتى بالنتيجة المطلوبة

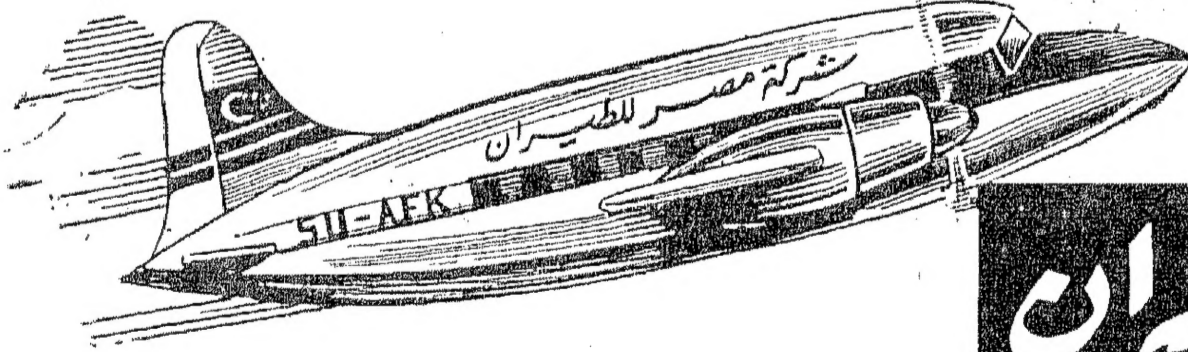
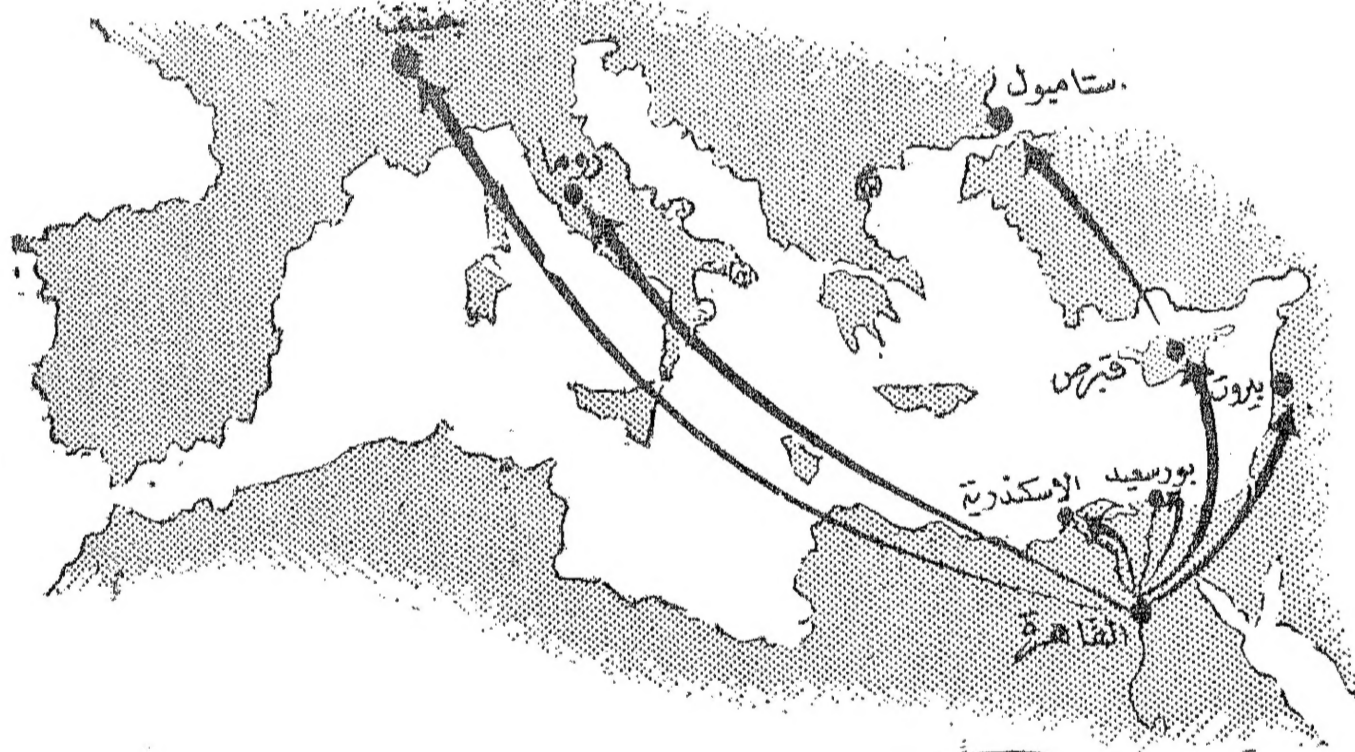
دون أن يهيج بشرتك فامتنعى عن استعماله .
د.ب.ن. :
يجب أن تأخذى شقيقتك باللين فانها في أشد الحاجة الى العطف اشيرى على والدتك بأن تعرضها على اخصائى في الامراض العصبية فقد تكون في حاجة الى علاج وافيدينا بين وقت وآخر عن صحتها كريمة البكش :

(١) ليس في وسعنا مع الاسف ان نطيل قامة زوجك (٢) لانتقد أن زوجك في حاجة الى أن تعنى بجماله !! (٣) يجب على اختك الا تلبس احذية ضيقة واخشى أن يكون عندها زلال وهذا لا يظهر الا بتحليل البول (٤) تنقصك الهرمونات اعرضى نفسك على اخصائى في

الفدد (٥) لا تأثر سىء للريميل على الرموش الا ان كان من نوع ردىء .
(٦) لايسكن أن نعرف نوع هذه الحبوب على الورق . ننصحك الا تسميها وان تدهنيها بمرهم الزمبوك أو تعرضى نفسك على اخصائى في لامراض الجلدية ليلي العامرية شبرا :

(١) لابد أن تتحدثى بهذه اللغة مع من يجيدها وأن تخطئى وان يصححو لك خطأك (٢) لانفهم أن تتعلمى العزف على البيان بدون تعلم النوتة . أما سرعة تعلمك العزف فهي موقوفة على ميلك لهذا الفن (٣) استعملى كريما جافا وادهنى بشرتك يوميا باللبن الزبادى واتركيه يجف عليها ثم ازليه بالدلك .

إذا تعذر عليك اختيار المصيف



شركة مصر للطيران

هذه المجلات من مكاتب الشركة :

القاهرة : ميدان الادب ٤٧٢٥٦ - ٤٧٧٣٥ - ٥٦٩٢٩
الاسكندرية : ميدان سعد زغلول ٢٤٤٠٣ - ٢٠٧٧٨
بور سعيد : شارع قواد الأول ٢٨٧٠
قبرص : مكتب مانوفاني واولاده لارناكا ٢٤٤٠٣
جميع مكاتب السياحة المعتمدة

لن يفهم هذا الحب

(بقية المنشور على صفحة ٣٥)

وعقلك ، فستظل الفتاة على حبها لك ولى ، وستظل أنت على حيك للفتاة ولى ، وسأظل أنا على حبي لك وللفتاة ، وسيبقى الحب مرفرفا على بيتنا ، وستظل الطهارة مرفرفة على بيتنا وحبنا ، وستظل السعادة مقيمة في بيتنا وبين جوانحنا جميعا . وسكت أنا لم أستطع أن أسألها ايضاحا بغير هذه النظرات الزائغة والصمت الحائر المضطرب ، وزادت هي فقالت :

- أين الفتاة ؟

قلت : ذهبت كما تعرفين قالت : ومتى تعود ؟ أكتب .. أكتب اليها الان ، ادعها الى الشاي عصر الثلاثاء المقبل ، بعد غد ، بمنزلنا .

وجاء العصر .. وجاءت الفتاة الحبيبة ومعها قريبتها .. وعلى مائدة الشاي الانيقة الجميلة في حديقة منزلنا .. وحين أقبل أبنائي ، قالت زوجتي للابن الاكبر : اجلس أنت

هنا .. وجلس الفتى في مواجهة الفتاة كما أشارت أمه ، وجلست أنا الى يمينها وزوجتي الى يسارها وقالت الزوجة وهي تشرف على توزيع الحلوى والفاكهة للفتى : أنظر الى هذه الفتاة الجميلة ألا يعجبك جمالها وذوقها البديع ؟ وأطرق الفتى بطبيعة الحال ، وزادت الزوجة فقالت للفتاة :

- أنظري الى ابننا هذا ألا ترينه جميلا وسيما له رجولية أبيه وأناقتة .. وقسماته ..

ونظرت الفتاة الى المائدة وسكتت ..

أما أنا فقد كنت في غيبوبة ودوار .. ويحي .. لقد خضعت لهذه الزوجة وأطعتها حتى دبرت هذا البرنامج المخيف .. لست أدري ماذا ستصنع بعد .. ماذا أصنع أنا .. لا شيء .. ولانتظر المفاجأة التي أعدتها ولا تقبل ما يكشف عنه برنامجها .. وبقيت زائغ البصر ، مضطرب الفكر ، واجف القلب كمن ينتظر مصيره ولا يستطيع الفرار منه .. هذه الزوجة الحبيبة المخلصة تصنع هذا ؟

لشد ما كنت غيبا حين آمنت بحبها للفتاة وأمنت غدرها .. ونسيت مكر النساء .. وندمت لترددى وعدم اقدامى بنفسى وبقوة وفى ستر على فصم هذا الحب .. وماذا يجدى الندم والتفكير الان .. واذن فلانتظر ..

وقالت الزوجة تتمم خطتها موجهة القول للفتاة : - اننا جميعا قد أحببناك أشد الحب وأصدقاه ، الوالد

والوالدة والابن ، وانك منذ الان واحدة منا فهل يرضيك ذلك ؟ قالت الفتاة فى جرأة حبيبة لذينة :

- انى سعيدة بذلك كل السعادة . قالت زوجتى : ففتانا هذا الذى يجلس قبالتك منذ الان خطيبك .. ونحن بقية أهلنا وسنسعى الى اعلان هذه الخطبة ودعمها بعد اتخاذ الطريق الرسمى والحصول على موافقة أهلنا

وقالت قريبة الفتاة والبشر ينطلق من وجهها : فذلك شرف كبير ونصر لجمال بنتنا وتقدير لها وتكريم ، وان أهلها ليسرهم ذلك أعظم السرور ..

ونظرت زوجتى الموفقة الى وقالت : فهذا يرضيك ؟ أما أنا فسكت وتوجهت بنظرة واسعة حلوة نحو ابنى السعيد ، وقد غمرنى سرور كبير وسعادة عميقة ، ثم دمعت عيناي حين هممت اليه أقبله .. ونظرت الى زوجتى فرأيت على وجهها مثل الذى سال على وجهى ووجه الفتاة ..

بنك مصر

مجلة نائية اجتماعية أدبية تصدر أول كل شهر

صاحبها ورئيس تحريرها

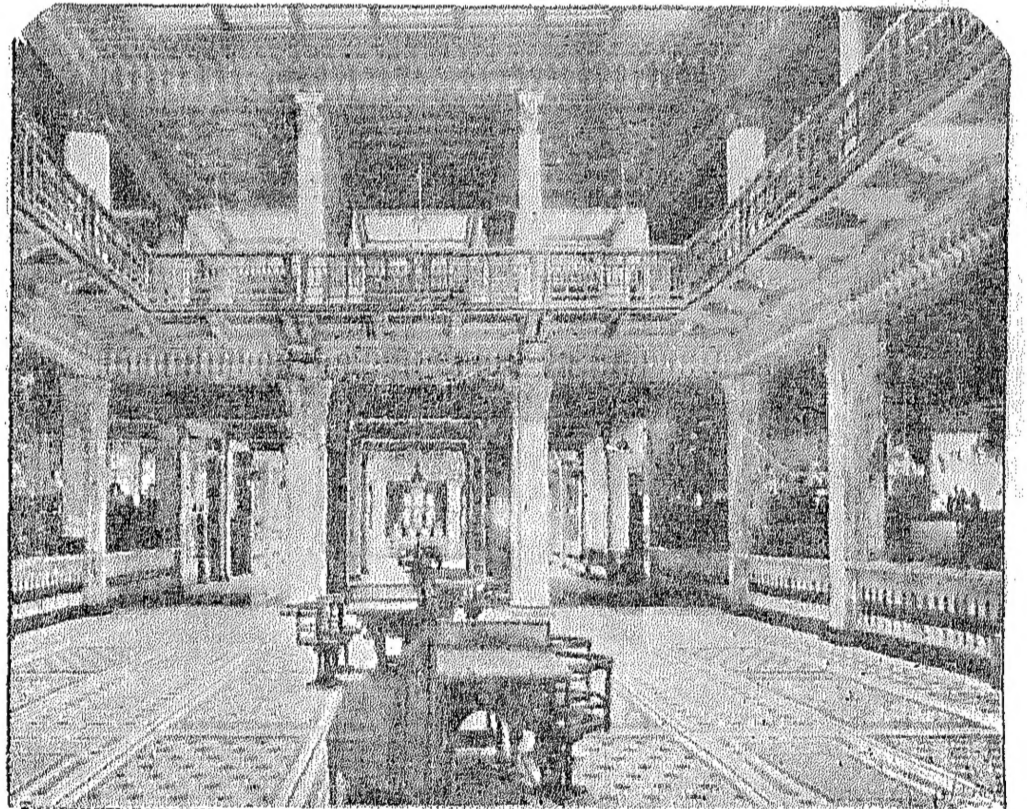
الدكتور أحمد رشيد شفيق

يشرف على تحريرها

الدكتور إبراهيم عبد الله

الدار : ٤٨ شارع النيل ، القاهرة

تليفون : ٤٩٦٦٨ - ٤٠٦٨٤



س. ت. ٢٠٠

بنك مصر

البناء الذى رفعت العزة المصرية وغامتها في الاستقلال الاقتصادي

مؤسس شركاتها القومية

منشئ الصناعات الكبرى

يشمل نشاطه كل الأعمال المصرفية

مزروعة بعواصم المديريات ومدنها الكبرى

وكلاؤه ومراسلوه في كل بلاد الخارج

الى اليسار

يقدم هذه القبعة الجميلة
صانع القبعات الباريسي
كلود سان سير وهي من
القش الابيض وقد حليت
بشريطة عريضة من القطيفة
الكحلية .



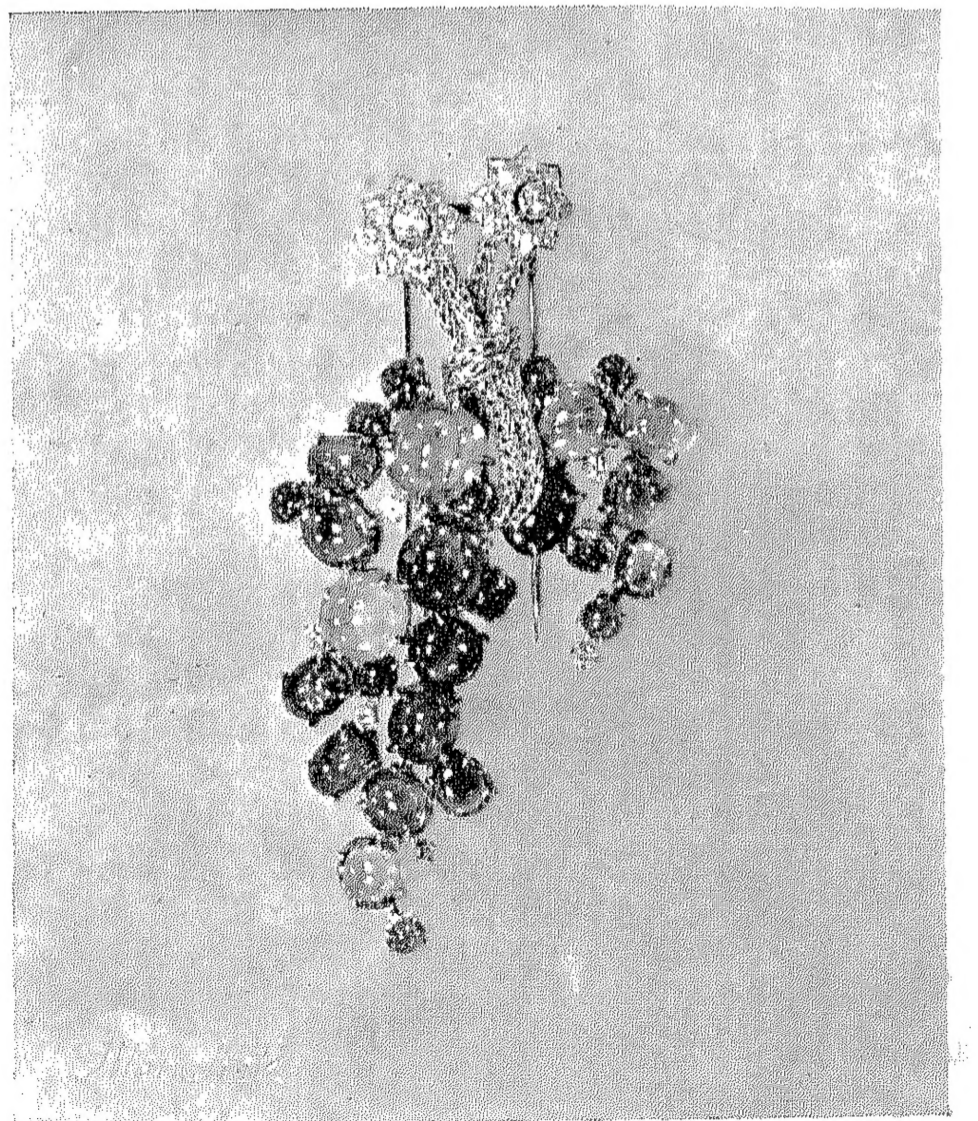
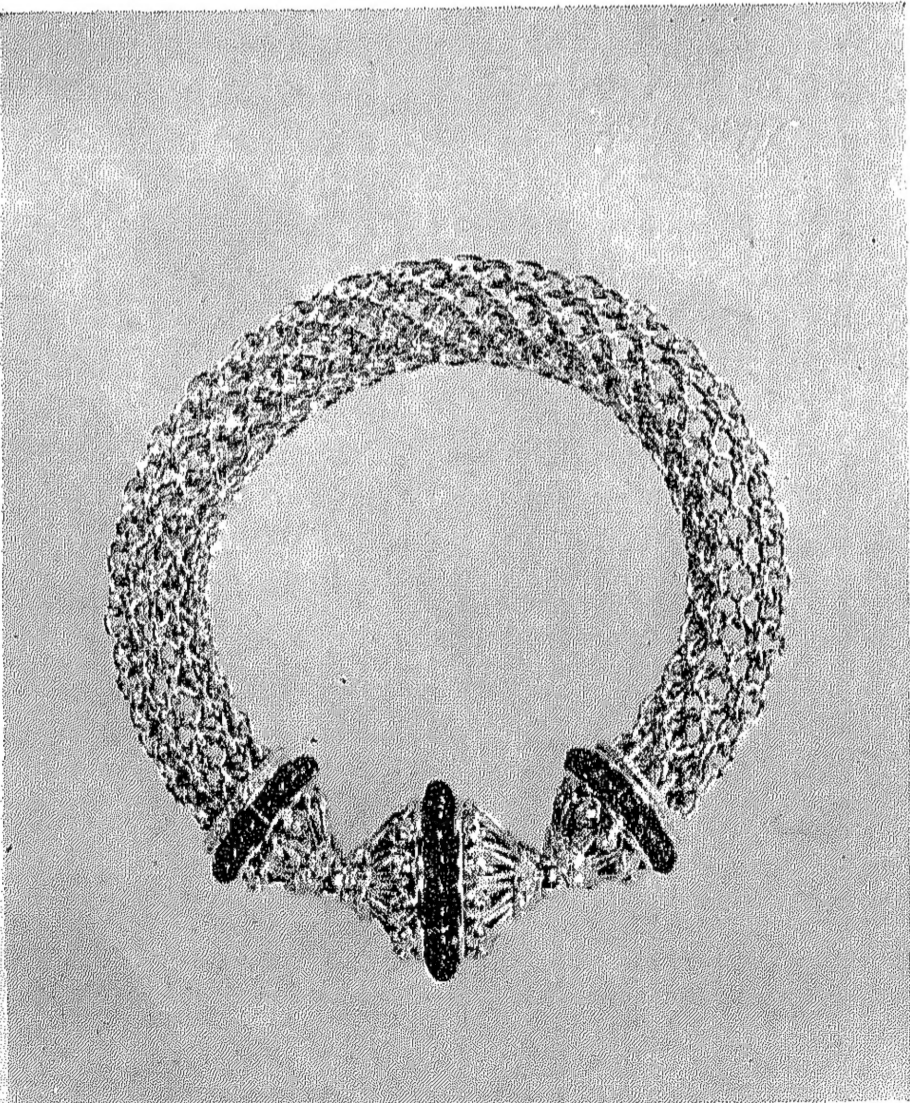
أسفل الى اليمين

كليبس في غاية من الروعة
والجمال من ألماس والفيروز
تحلى به فساتين السهرة



أسفل الى اليسار

سوار مبتكر من ألماس
والحجر الازرق تصوير جان
كولاس المصور الفرنسي
المعروف





سجارة
السيئة اللانيفنة
أرداث

بفهم فليتر



مستورد من: الشركة الشرقية ش.م.م. ص.ن. ٤٨٨٤ بجدة